

частное дошкольное образовательное учреждение «РЖД детский сад №42»

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического
совета
Протокол №2
от 30.09.2024г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
частным дошкольным
образовательным учреждением
«РЖД детский сад № 42»
Царева М.Б.
« 30 » сентября 2024г.
П. Царева Марина Борисовна



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Игровой стретчинг с элементами хатха-йоги «Маленькие йожики»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Разработчик:
Уйманова Ирина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г. Тайга
2024

Содержание

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	5
1.4. Ожидаемые результаты	7
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	8
2.3. Формы аттестации	9
2.4. Оценочные материалы	9
2.5. Методические материалы	9
2.6. Список литературы	11
Приложения	12

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг с элементами хатха-йоги «Маленькие йожики» имеет физкультурно-оздоровительную направленность (далее – Программа).

Программа разработана согласно нормативным документам, регламентирующим образовательную деятельность в системе дополнительного образования:

– Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Устав «Детского сада №167 ОАО «РЖД»;

– Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №167 ОАО «РЖД».

Программа стартового уровня. Для освоения программы предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность освоения содержания Программы.

Актуальность Программы:

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов -

медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Научно - технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. Привычку ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Дети подвержены повышенной утомляемости, трудно засыпают, часто бывают нервными. Всё чаще выявляются нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие, проблемы с желудочно-кишечным трактом. Это связано со стилем современной жизни, плохой экологией и социальными проблемами. Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду.

Сегодня йога известна во всем мире благодаря своему исключительно положительному воздействию на здоровье и эмоциональное состояние взрослых и детей. О пользе занятий йогой с раннего возраста говорит учитель физкультуры О. Курносова: «Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет. Именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка.

Регулярные занятия йогой позволяют:

- Укрепив мышечный корсет позвоночника, а так же мышцы рук и ног, исправить осанку и нормализовать кровообращение во всем теле;
- Улучшить и сохранить гибкость;
- Правильно сформировать стопы и исправить лёгкие формы плоскостопия;
- Повысить иммунитет;
- Развить координацию движений и чувство равновесия;
- Развить способность концентрировать внимание;
- Уменьшить частоту проявлений гиперактивности и гипоактивности.

Дети получают удовольствие от выполнения физических упражнений, в том числе и упражнений йоги. Занимаясь с детьми йогой, мы помогаем им расти здоровыми, крепкими и жизнерадостными.

Отличительные особенности Программы: Программа является развивающей. Отличительной особенностью данной программы является использование разнообразных методов и приемов работы с детьми 4-5 лет. Образовательный процесс строится с использованием упражнений и заданий, направленных на развитие физических качеств, укрепление здоровья и иммунитета. Программа исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса. Упражнения не требуют усиленной работы сердца и физического напряжения, движения выполняются медленно, работа сердца не перегружается. Поэтому детской йогой могут заниматься и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни. Большое внимание уделяется позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки). Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) позволяют постепенно увеличивать объём лёгких, а умение расслабиться (поза «Шавасана») позволяет установить контроль над эмоциями.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 4-5 лет, количество детей в группе 8-10 человек. Условия набора в группу – по

желанию.

Объем программы: 72 часа.

Срок освоения: 1 год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: 2 занятия в неделю по 1 часу. 1 академический час равен 20 минут с детьми 4-5 лет.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в условиях учреждения.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся, также предусматривает разные виды деятельности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для физического и психического развития и укрепления всех систем организма в процессе игрового стретчинга с элементами хатха-йоги.

Программа решает следующие *задачи:*

Обучающие задачи:

– обучить детей различным позам и упражнениям, способствующим профилактике сколиоза, плоскостопия, близорукости, частых простудных заболеваний;

– разучить асаны и упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, создания фундамента для развития индивидуальных физических способностей ребёнка;

– уметь выполнять упражнения на координацию движений и развитие равновесия

Развивающие задачи:

– развивать физические качества, гибкость, ловкость детей;

– развивать память, воображение.

Воспитательные задачи:

– воспитывать желание доводить начатое дело до конца, сохранять положительное психоэмоциональное состояние

– воспитывать в детях уверенность в своих силах, желание вести здоровый образ жизни.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		все го	теори я	практик а	
1	Вводно – диагностическое занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Асаны	27	2	25	Наблюдение

3	Самомассаж	4	1	3	Наблюдение
4	Дыхательная гимнастика	13	1	12	Наблюдение
5	Гимнастика для глаз	5	1	4	Наблюдение
6	Пальчиковая гимнастика	7	1	6	Наблюдение
7	Релаксация	7	1	6	Наблюдение
8	Подвижные игры	5	1	4	Наблюдение
9	Заключительно – диагностическое занятие	2	1	1	Наблюдение
ИТОГО:		72	10	62	

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Содержание учебно-тематического плана Первый год обучения (средняя группа, 4-5 лет)

Тема № 1. Вводно – диагностическое занятие (2 часа)

Теория: Диагностика. Познакомить с правилами выполнения асанов, разучить приветствие (ритуал начала занятия).

Практика: Познакомить с техникой выполнения поз. Развивать вестибулярный аппарат, формировать умение сохранять равновесие.

Форма контроля: наблюдение.

Тема № 2. Асаны (27 часов)

Теория: Познакомить с техникой выполнения новых поз.

Практика: Закрепить умение выполнять разученные позы. Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий.

Форма контроля: наблюдение.

Тема № 3. самомассаж (4 часа)

Теория: Познакомить с комплексом упражнений для самомассажа.

Практика: Проведение комплекса упражнений самомассажа.

Форма контроля: наблюдение.

Тема № 4. Дыхательная гимнастика (13 часов)

Теория: Познакомить с комплексом упражнений для дыхательной гимнастики.

Практика: Проведение комплекса упражнений для дыхательной гимнастики.

Форма контроля: наблюдение.

Тема № 5. Гимнастика для глаз (5 часов)

Теория: Познакомить с комплексом упражнений гимнастики для глаз.

Практика: Проведение комплекса упражнений гимнастики для глаз.

Форма контроля: наблюдение.

Тема № 6. Пальчиковая гимнастика (7 часов)

Теория: Познакомить с комплексом упражнений пальчиковой гимнастики.

Практика: Проведение комплекса упражнений пальчиковой гимнастики.

Форма контроля: наблюдение.

Тема № 7. Релаксация (7 часов)

Теория: Познакомить с комплексом упражнений для релаксации.

Практика: Проведение комплекса упражнений для релаксации.

Форма контроля: наблюдение.

Тема № 8. Подвижные игры (7 часов)

Теория: Познакомить детей с различными подвижными играми с элементами хатха-йога.

Практика: Проведение с детьми различных подвижных игр с элементами хатха-йога.

Форма контроля: наблюдение.

Тема № 9. Заключительно – диагностическое занятие (2 часа)

Теория: Подготовка для проведения диагностических процедур.

Практика: Проведение диагностических процедур с детьми.

Форма контроля: наблюдение.

Календарный план расположен в Приложении 1.

1.4. Ожидаемые результаты

По окончании изучения программы обучающийся:

- Будет знать: различные асаны, подвижные игры с элементами хатха-йоги, комплексы упражнений для оздоровления и укрепления организма.
- Будет уметь: правильно выполнять асаны, находить нужную на предметной, схематической картинке; придумывать сказки и истории с помощью предметных или схематических картинок и рассказывать с использованием асанов; выполнять пранаяму (дыхательную гимнастику, в частности «Капалабхати»)
- Будет владеть: приемами стабилизации эмоционального фона, умением расслабляться.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36 в год

Количество учебных дней – 72

Продолжительность каникул – 1,5 недели

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – 1 сентября – 31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение: в рамках реализации программы предусматривается материально – техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы. Для успешной реализации программы необходимо:

- Гимнастические коврики (по количеству детей в подгруппе);
- Сюжетные картинки (для рассматривания и составления сказки с использованием асан);
- Предметные картинки (в соответствии с названием поз);
- Схематические картинки выполнения поз;
- Платочки, ленточки, массажные мячи, гимнастические палки, крышки из-под бутылок, мелкие предметы (для игры «Ловкие пальчики», направленной на профилактику плоскостопия)
- Аудиозаписи со звуками природы, спокойной музыки (для выполнения заключительной части, выполнения позы «Шавасана»).

Информационное обеспечение: сайт учреждения <https://www.дс167ржд.рф>

Интернет-ресурсы:

1. Гордиенко Н.В. и др. Особенности внедрения в практику физического развития детей дошкольного возраста хатха йоги [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/th/1/archive/49/1514/> Дата обращения (16. 08. 2023 г.)
2. Попова Н.П. Игровой стретчинг и хатха-йога в детском саду [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/publikaciya-na-temu-igrovoy-stretching-i-hatha-yoga-v-detskom-sadu-3445833.html> Дата обращения (24. 08. 2023 г.)

Кадровое обеспечение: согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в

предметной области.

2.3. Формы аттестации

Согласно учебно-тематическому плану используются следующие формы аттестации/контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Вид контроля	Время проведения	Формы контроля
Входной	В начале учебного года	Беседа, опрос
Текущий	В течение всего учебного года	педагогическое наблюдение, беседа, наблюдение, опрос
Промежуточный	По окончании изучения темы или модуля.	опрос, беседа, наблюдение
Итоговый	В конце учебного года или курса обучения	опрос, открытое занятие, беседа, наблюдение

2.4. Оценочные материалы

Используется следующая диагностическая методика:

1. Диагностика уровня развития физической подготовки ребенка (входящий, по итогам обучения).

2. Мониторинг.

Разработки/описание оценочных материалов оформляется приложением к программе.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

1. Наглядные (показ педагога, пример, помощь).

2. Словесные (объяснение, описание, поощрение, убеждение).

3. Практические (упражнения, игры).

Формы организации учебного занятия:

1. Фронтальное занятие.

2. Индивидуальная работа

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности. Программа разработана с учетом возрастных, психологических особенностей обучающихся от 4 до 5 лет и направлена реализацию цели и задач.

Содержание занятий позволяет в доступной обучающимся форме выстроить процесс обучения, поддержать их интерес к занятиям и легче освоить сложные умения и навыки.

На каждом занятии непреложно действует главный закон педагогического процесса: ***взаимосвязь развития, обучения и воспитания.***

На занятиях должна царить атмосфера уважения, взаимопонимания, общей заинтересованности, коллективного поиска, сотрудничества.

План занятия составлен на основе опыта работы с данным контингентом детей в соответствии с физиологическими параметрами возраста, с учётом работоспособности и порога утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

Использование тематического принципа построения занятий позволяет варьировать их в зависимости от умений и навыков детей, добиваться более значительного результата. Такие циклы очень мобильны, ими легко пользоваться.

Принципы построения образовательного процесса:

1. От простого к сложному.
2. Системность работ.
3. Принцип тематических циклов.
4. Индивидуального подхода.

Алгоритм учебного занятия.

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Цель комплексов - активизировать физиологические функции организма, содействовать развитию физических качеств и координации движений.

Каждое занятие состоит из трёх частей: **подготовительной, основной и заключительной.**

Подготовительная часть (3-5 минут)

Цель: тонизирование организма, разогрев мышц, растяжка сухожилий, подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе.

В подготовительную часть включаются: гимнастика потягиваний, дыхательные упражнения, ознакомление с частями тела (прохлопывание), разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица).

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть (13-15 минут)

Цель: Укрепление и разработка суставов, освобождение их от отложений солей, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника.

а) разучивается комплекс статистических упражнений (или закрепляется)

Заключительная часть (2-4 минуты)

Цель: Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние, оптимизация автоматического режима работы дыхательного центра, усиление функции дыхательного аппарата. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании.

Работа с педагогом предусматривает: беседы, консультации и советы.

Работа с родителями предполагает:

Папки-раскладушки, информационные стенды, индивидуальные консультации, анкетирование, родительские встречи.

Дидактические материалы:

– демонстрационный материал: иллюстрации, образцы, алгоритмы, видеоматериалы, презентации.

Наглядные материалы:

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР):

– презентации;

1. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

– видеофрагменты, учебные видеофильмы, мультфильмы.

Методические материалы, разработанные педагогом:

Конспекты открытых занятий, методические разработки по темам программы, презентации для занятий с детьми, беседы, лекционно-информационный материал по темам программы.

Папка «Релаксация» – упражнения на релаксацию в конце занятия;

Папка «Асаны» – подборка поз по темам занятий;

Папка «Иллюстрации» – подборка иллюстраций к теоретическим разделам и заданиям, упражнениям, играм;

Папка «Теория» – подборка теоретических сведений по теме занятия.

2.6. Список литературы

Основная литература:

Для педагога:

1. Белов В.И. Йога для всех / В.И. Белов. – Москва: «КСП» 1997. – 112 с. – ISBN 980-3-9752-4163-2.
2. Болсунова Е.Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги / Е.Б. Болсунова. – Москва: ВАКО, 2016. – 123 с. – ISBN 987-5-9772-0162-9.
3. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста / Т.А. Иванова. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015. – 75 с. – ISBN 967-4-9571-0132-6
4. Липень А. Йога для начинающих. / А. Липень. – СПб.: Питер, 2014. – 112 с. – ISBN 745-1-9831-0239-5
5. Паджалунга Л. Играем в йогу / Л. Паджалунга. – Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2018. – 86 с. – ISBN 347-2-9561-0231-4
6. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья/ К.Н. Панда / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104 с. . – ISBN 942-6-9821-0439-8
7. Рыбакова А. Детская йога для малышей. Йога – игра. Методические рекомендации / А. Рыбакова. – Уральский институт фитнеса. 2021. – 72 с. – ISBN 847-1-9841-0238-7
8. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – Москва: Метафора. – 2003. – 110 с. – ISBN 841-4-9528-0336-9

Приложение 1

Календарный план

Месяц	Номер занятия	Тема	Цель
Сентябрь	1-2	«Маленькие йожки» (диагностически – ознакомительное)	Познакомить с правилами выполнения асанов, разучить приветствие (ритуал начала занятия), познакомить с техникой выполнения позы «Дерево». Развивать вестибулярный аппарат, формировать умение сохранять равновесие.
	3-4	«Дом с трубой»	Познакомить с техникой выполнения позы «Дом с трубой», закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
	5-6	«Путешествие на самолете»	Закрепить технику выполнения позы «Дерево» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
	7-8	«Кошка на скамейке»	Познакомить с техникой выполнения позы «Кошка», «Скамейка» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять мышцы живота и рук.
октябрь	9-10	«Путешествие в зоопарк»	Закреплять технику выполнения позы «Кошка», «Скамейка» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять мышцы живота и рук.
	11-12	«Сказка про котенка»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, узнавать на картинках.
	13-14	«Путешествие в	Закреплять технику

		зоопарк»	выполнения позы «Кошка», «Скамейка» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять мышцы живота и рук.
	15-16	«Бутерброд»	Познакомить с техникой выполнения позы «Бутерброд», закрепить умение выполнять «Холм», «Кошка», «Дерево». Вытягивание и укрепление мышц спины, расслабление и напряжение мышц.
Ноябрь	17-18	«Семя и росток»	Познакомить с техникой выполнения позы «Семя», «Росток». Закрепить умение выполнять знакомые асаны. Развивать гибкость, чувство равновесия.
	19-20	«Семя и росток»	Закреплять технику выполнения позы «Семя», «Росток». Закрепить умение выполнять знакомые асаны. Развивать гибкость, чувство равновесия.
	21-22	«Ласточка»	Познакомить с техникой выполнения позы «Ласточка», «Листик качается».
	23-24	«Ласточка»	Закреплять технику выполнения позы «Ласточка», «Листик качается».
Декабрь	25-26	«Путешествие на самолете»	Закрепить технику выполнения позы «Дерево» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
	27-28	«Путешествие на самолете»	Закрепить технику выполнения позы «Дерево» закрепить умение выполнять позу «Дерево». Укреплять и вытягивать мышцы спины, плечевого пояса.
	29-30	«Сказка про новоселье кролика Чики – рики»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны: холм, дом с трубой, семя, росток, листик качается, дерево, ласточка

			торт (бутерброд), змея, кошка, черепаха.
	30-31	«Сказка про новоселье кролика Чики – рики»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны: холм, дом с трубой, семя, росток, листик качается, дерево, ласточка торт (бутерброд), змея, кошка, черепаха.
Январь	32-33	«Корзинка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Корзинка». Растягивать мышцы груди, живота и бедер. Укреплять мышцы спины.
	34-35	«Корзинка»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны «Корзинка». Растягивать мышцы груди, живота и бедер. Укреплять мышцы спины.
	36-37	«Подарки друзьям»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, черепаха, часы.
	38-39	«Подарки друзьям»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, черепаха, часы.
Февраль	40-41	«Корзинка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Корзинка». Растягивать мышцы груди, живота и бедер. Укреплять мышцы спины.
	42-43	«Соревнования»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка

			отдыхает.
	44-45	«Соревнования»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка отдыхает.
	46-47	«Подарки для друзей»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, часы.
Март	48-49	«Подарки для друзей»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, свеча, ножницы, ласточка, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, часы.
	50-51	«Снова соревнования»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка отдыхает.
	52-53	«Снова соревнования»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка отдыхает.
	54-55	«Ласточка»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Ласточка». Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног,

			развивать чувство равновесия.
Апрель	56-57	«Змея»	Познакомить с техникой выполнения упражнения «Змея». Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий.
	58-59	«Ласточка»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, «Ласточка». Формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног, развивать чувство равновесия.
	60-61	«Змея»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, «Змея». Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц рук и запястий.
	62-63	«Как кролик Чики - Рики по следам ходил»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: бутерброд, скамейка, корзина, ласточка, кошка, черепаха, змея.
Май	64-65	«Как кролик Чики - Рики по следам ходил»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: бутерброд, скамейка, корзина, ласточка, кошка, черепаха, змея.
	66	«Кролик Чики-Рики селится на горе»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, кошка.
	67	«Кролик Чики-Рики селится на горе»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, кошка.
	68	«Кролик Чики-Рики селится на горе»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику

			выполнения поз: дом с трубой, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, змея, черепаха, кошка.
	69	«Новоселье»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: холм (гора), дом с трубой, семя, росток, листик качается, дерево, ласточка, торт (бутерброд), змея, кошка, черепаха.
	70	«Бумажный кораблик»	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, ласточка, бутерброд, бабочка, бабочка отдыхает, лодка, змея, черепаха, кошка потягивается,
	72	«Облака» (Заключительно – диагностическое)	Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дерево, дом с трубой, скамейка, ласточка, облако, бабочка, бабочка отдыхает, лодка, кошка, черепаха.

Диагностический инструментарий

Система определения результативности.

Дети знают название асан (поз), владеют техникой выполнения. Занятия доставляют положительные эмоции.

Мониторинг проводится в октябре и апреле, для контроля уровня развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Результаты заносятся в таблицу №1.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (край гимнастической скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 секунды.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оценивается удержание в секундах.
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	Упражнение 1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 секунд. Упражнение 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 секунд.

Таблица №1. Уровень развития физических качеств.

№	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Уровень развития физических качеств	
		Гибкость		Равновесие		Статическая выносливость				н.г.	к.г.
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	Упр 1		Упр 2			
						н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1											

2											
3											
4											
5											

