

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад пристра
и оздоровления №6 «Звёздочка»
города Азнакаево РТ
Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МБДОУ «Детский сад
примотра и оздоровления №6
«Звёздочка» города Азнакаево РТ
А.Ф. Давлетшина
Приказ № 31 от «29» августа 2024 г.

МБДОУ «Детский сад пристра и оздоровления №6 «Звёздочка»
города Азнакаево Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ
С ДЕТЬМИ 4- 6 ЛЕТ
«ЙОГА ДЕТСКАЯ»
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Руководитель
Сулейманова Гульназ Насимовна
воспитатель первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

И. Целевой раздел. введение	
<i>Пояснительная записка</i>	2
Цели и задачи реализации программы	2
Принципы формирования программы, новизна программы, актуальность	2
Значимые характеристики для разработки и реализации программы	3
Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	4
Планируемые результаты освоения программы	4
II. Содержательный раздел	
<i>Содержание образовательной деятельности</i>	5
Структура занятий	5
Младший дошкольный возраст	5
Старший дошкольный возраст	16
Мониторинг	29
Формы, методы и средства реализации Программы	29
Способы и направления поддержки детской инициативы	29
Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	30
III. Организационный раздел	
Материально-техническое обеспечение Программы	30
Методические материалы и средства обучения и воспитания	31
Режим работы кружка	31
Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	31

И. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

1. Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании», Стандартом дошкольного образования, Уставом образовательного учреждения.

Введение.

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.

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей. Цель конкретизируется в следующих *задачах*:

- Формировать правильную осанку дошкольника
- Добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ.

- Развивать и сохранять гибкость,
- эластичность позвоночника,

- подвижность суставов ребёнка

- воображение, координацию движений;
- создать условия для физического развития;
- воспитание необходимости в занятиях физкультурой и спортом,
- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности.
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие принципы:

1. Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

3. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

4. Новизна программы.

Новизна программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей совмещается с развитием их креативных, интеллектуальных способностей. Гимнастика с элементами йоги доступна детям дошкольного возраста. Статическое поддержание поз требует плавных, осмысленных движений и спокойного ритма. Вследствие этого организм ребёнка испытывает умеренную нагрузку, так как йога предусматривает сочетание физических упражнений на расслабление в сочетании с дыхательной гимнастикой. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

5. Актуальность.

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, участвовавшая в фестивале педагогических идей «Открытый урок»: «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:

- Укрепить 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.

6. Педагогическая целесообразность.

Данная программа носит физкультурно - оздоровительную направленность, так как направлена на формирование культуры здорового образа жизни, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы

оздоровления детей дошкольного возраста – Хатха - йога. Данная форма оздоровления эффективна в плане физического и нравственно - духовного развития детей.

В основе программы лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта

Группы формируются из детей средних и старшей группы, по желанию родителей. Организованная образовательная деятельность проводится 1 раз в неделю (4 раза в месяц). Длительность организованной образовательной деятельности в соответствии с СанПиН: средний дошкольный возраст – 20 мин., старший дошкольный возраст – 25 минут.

Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают

дефицит движений. Программа кружка по физическому развитию воспитанников детского сада направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст (3—5 лет).

Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Основные достижения возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Старший дошкольный возраст (5—7 лет).

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развивается воображение. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к непроизвольному вниманию.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Планируемые результаты освоения Программы

<i>Младший дошкольный возраст (3—5 лет).</i>	<i>Старший дошкольный возраст (5—7 лет).</i>
У детей - сформирован интерес к процессу движения под музыку; - появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ; - формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом - появляется умение точно координировать	У детей - развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов; - формируется точность и правильность в выполнении упражнений; - появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений - освоен большой объем разнообразных асан

<p>движения с основными средствами музыкальной выразительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции; - развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку 	<p>и дыхательных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.
--	--

II. Содержательный раздел

Содержание образовательной деятельности

Календарно – тематическое планирование дополнительного образования

«Йога детская».

Пояснительная записка

В настоящее время очень важно привить ребенку здоровый образ жизни. Немалая роль в нем отводится занятиям спортивной направленности. Необходимо приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Именно йога позволяет постепенно развивать все сферы функционирования организма, улучшает здоровье, помогает детям учиться контролировать свое тело, эмоции и следить за дыханием.

Программа кружка по интересам «Детская йога» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой. У детей, которые занимаются йогой, развиваются ловкость и координация движений. Дети лучше удерживают равновесие. Кроме того, дети ценят спокойную атмосферу, возможность делать каждое упражнение в том темпе, которое подходит именно ему. На занятиях используется музыкальное сопровождение, что делает комплекс упражнений более увлекательным и приятным.

Кружковая работа позволяет занять детей в свободное от занятий время, раскрепостить детей, снять «установку» на занятие, позволяет воспитателю избегать шаблонного начала занятия.

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по 5 (пяти) образовательным областям:

1. Физическое развитие;
2. Социально - коммуникативное развитие;
3. Речевое развитие;
4. Познавательное развитие;
5. Художественно - эстетическое развитие.

Цель программы кружка - достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия детей

Задачи кружка

- Формировать правильную осанку ребенка;
- Развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника- подвижность суставов ребёнка;
- Развивать воображение, координацию движений;
- Создать условия для физического развития;
- Побуждать детей к творческому самовыражению в двигательной деятельности;
- Воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

Методы проведения кружка

1. Словесный (установка на правильность выполнения комплекса упражнений);
2. Наглядный - показ действий.
3. Самостоятельные действия ребёнка.

Кружковые занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 20 минут, во второй половине дня.

Структура занятия:

Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы. Цель: подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, позитивное и доброе.

Разучивание поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения, релаксация.

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта.

Сценарий деятельности кружка перед родителями осуществляется 1 раз в год.

Согласие родителей на посещение кружка (Приложение 1).

Табель посещаемости кружка (Приложение 2).

Планируемые результаты освоения Программы

У детей формируются навыки здорового образа жизни, идет становление правильной осанки, укрепляются мышцы кора, также достигается общий оздоровительный эффект. Появляется и развивается гибкость, что становится заметным при выполнении упражнений на растяжку. Статические позы, в свою очередь, привносят в жизнь будущего школьника концентрацию внимания и управления своими эмоциями.

Тематический план

СЕНТЯБРЬ

Разминка. Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен.

Неделя	Тема	Цель	Оборудование
1-я неделя	Крийя № 1 (Кошечка, звездочка, кобра, верблюд, полулотос, рыбка, мостик, кобра, лягушка) Дыхательная гимнастика	Формирование навыков владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта (легкие прогибы, легкие растяжения) Владение концентрацией внимания.	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Индивидуальные коврики

	(Паровозик) Релаксация		
2-я неделя	Крийя № 1 Релаксация	Продолжаем формировать навыки владения своим телом. Создание для положительного эмоционального настроения во время практики. Работаем над балансом.	Индивидуальные коврики
3-я неделя	Крийя № 1 Релаксация	Работаем над формированием правильной осанки. Развиваем координацию, силу, гибкость.	Рибристая дорожка; камешки. Индивидуальные коврики
4-я неделя	Крийя № 1 Самомассаж (виски, мочки ушей) Релаксация	Формируем у детей навык-чувствовать своё тело во время движений. Делаем компенсирующие движения в разных динамических позах.	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Кирпич для йоги

ОКТЯБРЬ

Разминка: Самомассаж; корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

Неделя	Тема	Цель	Оборудование
1-я неделя	Крийя № 2 (лук, угол, лодка, стул, воин, дерево, саранча, кобра, плуг, стойка на лопатках, углубленный наклон)	Учить выполнять конкретные движения более точно, концентрируем внимание на позвоночнике.	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Индивидуальные коврики

	Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация		
2-я неделя	Крийя № 2 Дыхательная гимнастика «Активный выдох» Релаксация	Делаем акцент на технике выполнения асан. Развиваем координацию, силу, гибкость.	Индивидуальные коврики
3-я неделя	Крийя № 2 Самомассаж: «Погладить нос» (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая) Релаксация	Учим выполнять конкретные движения.	Ребристая дорожка; камешки. Индивидуальные коврики
4-я неделя	Крийя № 2 Дыхательная гимнастика - «Гуси» Релаксация	Продолжаем учить детей дышать через нос.	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Кирпич для йоги
5-я неделя	Крийя № 2 Дыхательная гимнастика - «Покорители космоса» Релаксация	Сосредоточение внимания на конкретной группе мышц, концентрация внимания внутрь тела	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Кирпич для йоги

НОЯБРЬ

Разминка: Корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки.

Неделя	Тема	Цель	Оборудование
--------	------	------	--------------

1-я неделя	Крийя № 3 (сфинкс, бабочка, планка, лодка, посох, стол, книжка, самолет, ласточка) «Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики) Релаксация	Воспитываем привычку сохранять правильную осанку.	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Индивидуальные коврики
2-я неделя	Крийя № 3 Релаксация	Концентрируем внимание на технике расслабления.	Индивидуальные коврики
3-я неделя	Крийя № 3 Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ Релаксация	Продолжаем совершенствовать правильность выполнения техники.	Ребристая дорожка; камешки. Индивидуальные коврики
4-я неделя	Крийя № 3 Релаксация	Учим выполнять движения осознанно и красиво.	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Кирпич для йоги

ДЕКАБРЬ

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

Неделя	Тема	Цель	Оборудование
1-я неделя	Крийя № 4 (колесо, березка, поза воина, лодка,	Учить сохранять правильную осанку. Развиваем координацию, силу, гибкость.	Рефлекторная дорожка: массажный коврик.

	дерево, кобра, кузнечик, кошка, бегун) Релаксация		Индивидуальные коврики
2-я неделя	Крийя № 4 «На море»- С закрытыми глазами представили море, длительный вдох и выдох. Релаксация	Развиваем потребность в двигательной активности.	Индивидуальные коврики
3-я неделя	Крийя № 4 Растирание ладоней, стоп Релаксация	Закрепляем навыки точечного массажа	Ребристая дорожка; камешки. Индивидуальные коврики
4-я неделя	Крийя № 4 Релаксация	Делаем акцент на вытяжение	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Кирпич для йоги

ЯНВАРЬ

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались.

Неделя	Тема	Цель	Оборудование
1-я неделя	Крийя № 5 (голубь, плуг, поза вытянутого треугольника,	Вырабатываем равновесие, координацию движений Закрепляем навыки точечного массажа	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Индивидуальные коврики

	всадник, орел, стул) Релаксация		
2-я неделя	Крийя № 5 Самомассаж Релаксация	Закрепляем практику полного расслабления	Индивидуальные коврики
3-я неделя	Крийя № 5 Релаксация	Формируем положительный, благоприятный настрой во время техники	Ребристая дорожка; камешки. Индивидуальные коврики
4-я неделя	Крийя № 5 Релаксация		Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Кирпич для йоги

ФЕВРАЛЬ

Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались.

Неделя	Тема	Цель	Оборудование
1-я неделя	Крийя № 6 (приветствие солнцу, медвежонок катается на спине, поза бабочки) Релаксация	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. Разучиваем динамическое направление комплекса	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Индивидуальные коврики
2-я неделя	Крийя № 6 Релаксация	Совершенствуем динамику при выполнении крийи	Индивидуальные коврики
3-я неделя	Крийя № 6 Меняем ноздрю при выдохе (одну закрываем, и наоборот), 5-6 раз. Релаксация	Закрепляем навыки точечного массажа	Ребристая дорожка; камешки. Индивидуальные коврики
4-я неделя	Крийя № 6	Сосредоточение внимания на конкретной группе мышц, концентрация внимания	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Кирпич для

	Релаксация	внутри тела	йоги
--	------------	-------------	------

МАРТ

Разминка: Любые приятные динамичные движение на верхние и нижние конечности.

Неделя	Тема	Цель	Оборудование
1-я неделя	Крийя № 7 (треугольник с разворотом, наклон корпуса к ноге, свеча, лев, черепаха) Релаксация	Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Индивидуальные коврики
2-я неделя	Крийя № 7 Релаксация	Закрепляем практику полного расслабления	Индивидуальные коврики
3-я неделя	Крийя № 7 Самомассаж мочек уха Релаксация	Особое внимание уделяем правильному дыханию	Ребристая дорожка; камешки. Индивидуальные коврики
4-я неделя	Крийя № 7 Релаксация	Активно используем дополнительное оборудование для лучшей проработки косых мышц	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Кирпич для йоги

АПРЕЛЬ

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались.

Неделя	Тема	Цель	Оборудование
1-я неделя	Крийя № 8 (шлакбаум, мостик, кобра, крокодил, введение в бакасану) Дыхательная гимнастика в позе кобры, выдох через рот Релаксация	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать учить правильно дышать.	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Индивидуальные коврики
2-я неделя	Крийя № 8 Релаксация	Формирование концентрации внимания	Индивидуальные коврики
3-я неделя	Крийя № 8 Дыхательная гимнастика «Наполнение» с задержкой дыхания - 3 сек Релаксация	Продолжаем формировать навыки владения своим телом. Создание для положительного эмоционального настроения во время практики. Работаем над балансом.	Ребристая дорожка; камешки. Индивидуальные коврики
4-я неделя	Крийя № 8 Релаксация	Особое внимание уделяем правильному дыханию	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Кирпич для йоги
5-я неделя	Крийя № 8	Сосредоточение внимания на конкретной группе мышц, концентрация внимания внутрь тела	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Индивидуальные коврики

МАЙ

Разминка: «Придумай разминку сам!»-дети самостоятельно делают разминочные упражнения.

Неделя	Тема	Цель	Оборудование
1-я неделя	Крийя № 9 (планка, собака мордой вверх, собака мордой вниз) Дыхательная гимнастика «Сдуй перышко» Релаксация	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания. Акцентируем внимание на статические позы, Полная концентрация внимания.	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Индивидуальные коврики
2-я неделя	Крийя № 9 Звуковая гимнастика «Динь-динь» Релаксация	Создание для положительного эмоционального настроения во время практики.	Индивидуальные коврики
3-я неделя	Крийя № 9 Релаксация	Продолжаем формировать навыки владения своим телом. Создание для положительного эмоционального настроения во время практики. Работаем над балансом.	Ребристая дорожка; камешки. Индивидуальные коврики
4-я неделя	Крийя № 9 Дыхательная гимнастика «Бабочка» Релаксация	Особое внимание уделяем правильному дыханию, учим 3-ступенчатому дыханию.	Рефлекторная дорожка: массажный коврик. Индивидуальные коврики. Кирпич для йоги

Список использованной литературы

1. Паджалунга Л. Играем в йогу. Манн Иванов и Фербер, 2017.
2. Кокеева А. Привет солнцу. ЭКСМО, 2017
3. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью

18 / восемь карт листов

Заведующий **А.Ф. Давлетшина**

