

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №3 г. Лениногорска» муниципального образования  
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад №3»  
протокол №1 от 29.08.2024г.

«Утверждена»  
Заведующим МБДОУ «Детский сад №3»  
М.Г.Мухаметзяновой  
Приказ № 33-ПД от 29.08.2024г.

**Общеобразовательная программа  
дополнительной образовательной деятельности  
физкультурно-спортивного направления  
«Каратэ для дошкольников» и «Детская йога»  
на 2024-2025 учебный год**

## Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень системы общего образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования в ДОУ, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей. Развитие творческой активности каждого ребенка представляется главной задачей современного дополнительного образования в ДОУ и качества образования в целом. Дополнительные общеобразовательные программы для детей учитывают возрастные и индивидуальные особенности детей (Закон «Об образовании в Российской Федерации»).

Учебный план по дополнительной образовательной деятельности отражает:

- специализацию ДОД;
- продолжительность ДОД;
- виды ДОД;
- количество ДОД, часов.

Направленности дополнительного образования соответствуют интересам и потребностям дошкольников, учитывают реальные возможности их удовлетворения в МБДОУ, помогают ребенку сформировать собственную ценностную и действенную позицию, стимулируют его самообразование и саморазвитие.

### **Для оказания дополнительной образовательной деятельности МБДОУ создает следующие необходимые условия:**

- изучение спроса родителей (законных представителей) на дополнительную образовательную деятельность;
- соответствие действующим санитарным правилам и нормативам;
- соответствие требованиям по охране и безопасности здоровья воспитанников;
- качественное кадровое обеспечение;
- необходимое программно-методическое и техническое обеспечение.

Сегодня образованность человека определяется не только специальными (предметными) знаниями, но и его разносторонним развитием как личности, ориентирующейся в тенденциях отечественной и мировой культуры, в современной системе ценностей, способностей к активной социальной адаптации в социокультурном пространстве, к самостоятельному выбору жизненного пути, к самообразованию и самосовершенствованию. В связи с этим наряду с общим образованием огромное значение приобретает дополнительное.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» указано, что дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует практическому приложению знаний и навыков, полученных в дошкольном образовательном учреждении, стимулирует познавательную, эмоциональную и двигательную виды мотивации воспитанников. А главное – в условиях дополнительного образования дети могут развивать свой творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу и получают возможность полноценной организации свободного времени.

Дополнительная образовательная деятельность – комплекс целенаправленно создаваемых и предлагаемых образовательным учреждением возможностей получения образования в рамках его основной образовательной программы и приобретение дополнительных знаний, умений, навыков, развитие физических, творческих и других способностей под руководством специалистов, с целью удовлетворения образовательных потребностей.

Особенность в том, что дополнительная образовательная деятельность интегрируются с реализуемой детским садом основной общеобразовательной программой для расширения

содержания базового компонента образования и снижения учебной нагрузки на ребенка. Закон «Об образовании в Российской Федерации» предусматривает, что образовательные учреждения вправе вести с населением, предприятиями, учреждениями и организациями дополнительную образовательную деятельность, не предусмотренную соответствующими образовательными программами и государственными образовательными стандартами. При этом дополнительная образовательная деятельность не может быть оказана вместо образовательной деятельности, финансируемой за счет средств бюджета. Организация ДОД в ДООУ – неотъемлемый компонент выполнения социального заказа общества, а также результат последовательного решения федеральных и региональных задач в области образования.

Дополнительная образовательная программа рассчитана на детей от 4 до 7 лет.

Дополнительная образовательная деятельность (кружки) проводится с учетом предусмотренного учебного плана. Учебный план по дополнительному образованию рассчитан на пятидневную рабочую неделю (выходные: суббота, воскресенье).

В учебном плане соблюдены нормативы максимально допустимого объема по реализации дополнительных образовательных программ:

- с детьми 4-5 лет не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 20 минут;
- с детьми 5-6 лет не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- с детьми 6-7 лет не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Дополнительная образовательная деятельность проводится с сентября-октября – ДОД физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» (во второй половине дня, когда дети не заняты деятельностью по основной программной организованной образовательной деятельности) и «Каратэ для дошкольников» (в первой половине дня, до начала ООД по основной программной организованной образовательной деятельности). При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна. С 25 декабря 2023 г. по 08 января 2024г. для воспитанников всех групп организуются каникулы.

Организация дополнительной образовательной деятельности в детском саду осуществляется в форме кружков. В сфере дополнительного образования ребенок может реализовать свое личностное право на свободный выбор цели, освоить способность к позитивному целеполаганию, умению достигать целей своего жизненного предназначения. В детском саду есть дети, проявляющие большой интерес к различным видам деятельности, но требования нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность, не позволяют проводить большее количество занятий, чем это предусмотрено программой. С целью выхода из сложившейся ситуации в детском саду организуются дополнительная образовательная деятельность.

Дополнительная образовательная деятельность осуществляется с учетом концепции А. В. Запорожца об амплификации психического развития ребенка путем вовлечения его в специфические детские виды деятельности.

#### **Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028);
4. Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (в ред. Приказов Мин просвещения РФ от 05.09.2019 №470, от 30.09.2020 №533);
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 года №1441 «Правила оказания платных образовательных услуг»;
- 6 СанПиН;
7. Устав МБДОУ «Детский сад №3»;
8. «Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский

**Содержание деятельности ДОУ,  
осуществляющего дополнительную образовательную деятельность:**

Функции заведующего ДОУ:

- соблюдение законодательной базы;
- порядок документального оформления оплаты ДОД;
- начисление заработной платы и перечисление налогов;
- качество проведения ДОД.

Функции старшего воспитателя:

- планирование по превышению стандарта образования;
- соответствие нагрузки детей нормам при осуществлении ДОД;
- качество проведения услуг в соответствии с планом;
- организация педагогической деятельности в рамках единого образовательного пространства

Функции медицинского работника:

- соответствие дополнительной нагрузки индивидуальным физическим показателям ребенка;
- своевременная профилактика по укреплению здоровья дошкольников.

Учитывая интересы дошкольников и запросы родителей по дополнительным образовательным услугам, выбрана ДОД по физкультурно-спортивному направлению:

- Дополнительная образовательная деятельность «Детская йога» по формированию и развитию основных двигательных умений и навыков, освоению основ хатха-йоги;
- Дополнительная образовательная деятельность «Каратэ для дошкольников» по формированию и развитию основных двигательных умений и навыков, освоению основ спортивного каратэ.

**Цель программы:**

–Создание необходимых условий для развития индивидуальных способностей, базовых компетенций ребенка, физической сферы в интересной и значимой для него деятельности на основе гибкости и многообразия форм предоставления дополнительной образовательной деятельности.

–Повышение эффективности созданного программно-методического обеспечения по оказанию дополнительных образовательных услуг.

–Обеспечение вариативности образовательных траекторий в реализации направлений дополнительного образования.

**Задачи:**

Образовательные:

- Формировать и развивать физические способности, интегративные качества личности ребенка.
- Удовлетворять индивидуальным потребностям ребенка в интеллектуально-познавательном и физическом совершенствовании.
- Совершенствовать речевые умения воспитанников в связной речи, звукопроизношении.
- Формировать у детей способность устанавливать коммуникации с помощью вербальных и

невербальных средств общения.

- Формировать слуховое внимание и восприятие;
- Формировать нравственно – этические нормы поведения.
- Привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

#### Развивающие:

- Посредством систематических занятий укрепить здоровье детей.
- Развивать потребность ребенка в творческом самовыражении;
- Выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Помочь ребенку в осознании и развитии своей индивидуальности и самореализации;
- Развивать у ребенка умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества;
- Установление эмоционально - положительного контакта взрослого с ребенком, формирование у детей мотивации к общению между собой, создание благоприятных условий для развития умственных способностей.
- Развивать дыхание, голос и мимические мышцы;
- Развивать мелкую и крупную моторику;
- Развивать слуховое и зрительное внимание;

#### Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность и активность в течение всей деятельности;
- Воспитывать умение слушать друг друга, чувство взаимопомощи, умение работать в коллективе, доброжелательность и отзывчивость.
- Воспитывать аккуратность в работе
- Воспитывать умение внимательно вслушиваться в речь педагога;
- Воспитывать умение слушать друг друга;
- Воспитывать чувства сопереживания, взаимоуважения.
- Обратить внимание на развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных навыков воспитанников.

#### Основные принципы:

Для достижения целей и задач ДОД, на каждом этапе обучения соблюдаются общеметодические принципы физического воспитания:

- 1) Принцип сознательности и активности
- 2) Принцип наглядности
- 3) Принцип доступности и индивидуализации

А также специфические принципы физического воспитания:

- 1) Принцип непрерывности процесса физического воспитания
- 2) Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- 3) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- 4) Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок
- 5) Принцип циклического построения занятий
- 6) Принцип возрастной адекватности направлению физического воспитания

### **Возрастные особенности психофизического развития детей 4-5 лет (средняя группа)**

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате.

Социальная ситуация развития характеризуется установлением отношений ребенка с миром взрослых людей, вхождением в мир социальных отношений. Развивается и совершенствуется

общение ребенка с взрослым, оно все более приобретает личностные формы. Это проявляется в том, что ребенок активно стремится к обсуждению своего поведения, а также поступков и действий других людей (детей и взрослых) с точки зрения соблюдения ими нравственных норм. По-прежнему, как и в возрасте 3-4 лет, главный мотив общения – познание окружающего мира и осознание происходящего.

Совершенствуется общение со сверстниками: ребенок начинает предпочитать сверстника взрослому партнеру по общению, выделять наиболее приятных, с его позиции, сверстников, стремится общаться с ними. Сюжеты игр становятся более развернутыми и разнообразными. Дети обращаются общественно-значимым темам, в сюжетах которых комбинируют эпизоды сказок и реальной жизни. Появляются гендерные роли: девочки в игре выбирают роли женщин, а мальчики – мужчин.

Ребенок развивается активно в разных видах деятельности. Он способен к выполнению отдельных несложных трудовых поручений и к действиям рядом в коллективе сверстников или в разновозрастной группе под руководством взрослого. Именно в разнообразной деятельности развиваются все познавательные процессы ребенка; в игре, как ведущей деятельности, формируются новообразования возраста и «зреет» личность.

В этом возрасте устанавливается иерархия мотивов, формируется произвольность деятельности и поведения. Происходит зарождение важнейшего волевого качества – целеустремленности.

### **Возрастные особенности психофизического развития детей 5-6 лет (старшая группа)**

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Общение ребенка с взрослым становится все более разнообразным, постепенно оно все более приобретает черты личностного – взрослый выступает для ребенка источником социальных познаний, эталоном поведения в различных ситуациях. Изменяются вопросы детей – они становятся независимыми от конкретной ситуации. В этот период ребенок в общении с взрослым особенно нуждается в уважении, дети становятся особенно обидчивыми, если к ним не прислушиваются.

Продолжает совершенствоваться игра. В игре дети начинают создавать модели разнообразных отношений между людьми. Совместные игры строятся и творчески развиваются, большое место начинают занимать игры с общественно значимыми сюжетами, отражающими социальные отношения и иерархию людей.

Активное развитие ребенка происходит и в других видах деятельности (Начинает развиваться способность к общему коллективному труду, дети могут согласовывать и планировать свои действия).

В активной деятельности развивается личность ребенка, совершенствуются познавательные процессы и формируются новообразования возраста. Развитие личности ребенка происходит в общении, в процессе сравнения себя с другими детьми группы.

### **Возрастные особенности психофизического развития детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)**

Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. Социальная ситуация развития характеризуется все возрастающей инициативностью и самостоятельностью ребенка в отношениях с взрослым, его попытками влиять на педагога, родителей и других людей.

Общение с взрослым приобретает черты внеситуативно-личностного: взрослый начинает восприниматься ребенком как особая, целостная личность, источник социальных познаний, эталон поведения.

Более совершенными становятся результаты продуктивных видов деятельности. Трудовая деятельность также совершенствуется, дети становятся способны к коллективному труду, понимают план работы, могут его обсудить, способны подчинить свои интересы интересам группы.

Внимание к 7 годам становится произвольным, что является непременным условием организации учебной деятельности в школе. Повышается объем внимания, оно становится более опосредованным.

Игра начинает вытесняться на второй план деятельностью практически значимой и оцениваемой взрослыми. У ребенка формируется объективное желание стать школьником.

В различных видах деятельности развивается личность ребенка и его познавательные процессы, формируются новообразования возраста. Умение подчинять свои действия заранее поставленной цели, преодолевать препятствия, возникающие на пути к ее выполнению, в том числе отказываться от непосредственно возникающих желаний, – всеми этими качествами характеризуется волевое поведение как важнейшее условие готовности ребенка к обучению в школе.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Планируемые результаты освоения программы «Каратэ для дошкольников»**

Программа обосновывает образовательную деятельность с детьми возраста 4-7 лет и рассчитана на реализацию в течение 3 лет. Предполагается, что в процессе систематических занятий, будут достигнуты следующие результаты:

1) Сформируется и закрепится интерес, потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Каратэ, как одно из средств физического воспитания, оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм занимающихся. Под влиянием нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности, дозированная нагрузка на занятиях оказывают также на сердечнососудистую систему, центральную нервную систему положительное воздействие. Совершенствуется устойчивость, интенсивность, концентрация внимания, быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим совершенствуется скорость, точность двигательных реакций.

2) Знания и умения, полученные в процессе подготовки, помогут детям обрести уверенность в собственных силах. Дух соперничества в процессе соревнований как смоделированная экстремальная ситуация дает возможность проверить и применить полученные навыки. На поздних этапах самообороны ребенок будет учиться побеждать не только в спорте, но в жизни (уровень социальной адаптации).

3) Занятия формируют у воспитанников следующие качественные характеристики:

#### **коммуникативные:**

- общительность
- доброжелательность
- самокритичность
- лидерство
- уважение к старшим, товарищам, спортивному партнеру

#### **волевые:**

- целеустремленность
- активность
- решительность
- настойчивость
- смелость
- самообладание
- уверенность в своих силах

### **нравственные:**

- целенаправленность
- патриотизм
- коллективизм
- чувство долга и ответственности
- трудолюбие
- честность
- дисциплинированность

4) Занятия каратэ также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности занимающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений, восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Различные виды памяти (зрительная, вербально-логическая, эмоциональная и др.) развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе тренировок способствует достижению наибольшего результата.

### **Планируемые результаты освоения программы «Йога для малышей»**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

### **Целевые ориентиры освоения программы:**

1. У ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности;
2. У ребенка развита способность в танцевальной импровизации (самостоятельное творческое самовыражение)
3. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
4. Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность
5. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
6. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
7. Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Реализуемые программы дополнительного образования:**

Наименование услуги	Руководитель	Краткое содержание программы
«Каратэ для дошкольников»	Буслаев В.П., педагог дополнительного образования, тренер по каратэ	<p>Рабочая программа по каратэ представляет собой современную систему обучения традиционному и спортивному каратэ, применяемой общественной организацией «Национальный союз каратэ РТ», адаптированной к системе Российского образования. Программа составлена на основе методических материалов педагогом дополнительного образования Илюшиным С.Н. (высшая квалификационная категория)</p> <p><b>Цель программы:</b> формирование всесторонне развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Посредством систематических занятий укрепить здоровье детей.</li> <li>2) Привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.</li> <li>3) Выявить перспективных детей для последующих занятий по спортивному направлению.</li> <li>4) Обратит внимание на развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных навыков воспитанников.</li> </ol>
«Детская йога»	Галеева Г.С., педагог дополнительного образования, тренер по хатха-йоге	<p>Программа дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир движения и пластики.</p> <p><b>Цель программы:</b> Формирование у детей умения заботиться о своём здоровье с помощью специальных упражнений и правил индивидуального поведения, направленных на поддержание чистоты тела, потребности в ЗОЖ.</p> <p><b>Задачи программы:</b></p> <p>Совершенствование психических процессов. Познание своего характера, укрепление воли. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.</p> <p>Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.</p> <p>Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.</p> <p>Формирование осанки.</p> <p>Развитие потребности в здоровом образе жизни. Создание эмоционального благополучия.</p>

### Календарно-тематический план ДОД «Каратэ для дошкольников»

	Разделы подготовки	Всего часов	Количество часов в месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Общая физ/подготовка	32,8	4	5	4	2	3	4,7	3,7	5	2,4
2.	Техническая подготовка	31,8	3,7	3	3	3	3,7	3	5	2,4	4
3.	Теоретическая подготовка	4,5	0,3	0,3	1	1	0,3	0,3	0,3		1
4.	Контрольные нормативы	2,9		0,7	1					0,6	0,6
Итого:		72	8	9	9	7	7	8	9	8	8

### Календарно-тематический план ДОД «Детская йога» (для детей 4-6 лет)

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
<b>III</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
-------	-------------------------	------------------------	-------------------------

Цель	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
Цель	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза

	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

(для детей 6-7 лет)

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; форми-ровать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоноч-ника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредоточиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для бесед: «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов»	Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода – сок жизни!», «Гигиена без скуки», «Копилка мудрых советов», «Я знаю волшебные слова»	Темы для бесед: «Полный отдых – расслабление», «Тренируем внимание»,
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
Цель	Учить выполнять дви-жения осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку,	Вырабатывать равновесие координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать потребность в ежедневной двигательной	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

	настойчивость в достижении результатов.	деятельности.	
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (в 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) <ul style="list-style-type: none"> <li>• для мышц живота</li> <li>• для мышц спины</li> <li>• для укрепления мышц ног</li> <li>• для развития стоп</li> <li>• на развитие плечевого пояса</li> <li>• на равновесие</li> </ul>		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
Цель	Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка

	- Поза плуга	- Поза кузнечика	- Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) <ul style="list-style-type: none"> <li>• для мышц живота</li> <li>• для мышц спины</li> <li>• для укрепления мышц ног</li> <li>• для развития стоп</li> </ul>		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
<b>III</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### Расписание ДОД

Наименование ДОД	Группа	Дни недели	Время
«Каратэ для дошкольников»	Средняя (4-5 лет) Старше-подготовительная к школе (5-7 лет)	Четверг, пятница	8.00-8.30
«Детская йога»	Средняя (4-5 лет) Старше-подготовительная к школе (5-7 лет)	Понедельник, Среда	15.00-15.30

ДОД «Каратэ для дошкольников» организуется в первую половину дня за рамками освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Деятельность воспитанников планируется с 05 сентября 2024 года по 30 мая 2025 года.

ДОД «Детская йога» организуется во вторую половину дня за рамками освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Деятельность воспитанников планируется с 04 сентября 2024 года по 30 мая 2025 года.

## Учебный план

Дополнительная образовательная деятельность ведется с 4-5 сентября 2024 года по 30 мая 2025 года включительно. В первом полугодии - 16 недель, во втором – 20 недель. На каждой неделе проводится 2 занятия по дополнительной образовательной деятельности «Каратэ для дошкольников» и 2 занятия по дополнительной образовательной деятельности «Детская йога». Итого по ДОД «Каратэ для дошкольников» – 72 занятия в год, по ДОД «Детская йога» - 72 занятия.

Дополнительная образовательная деятельность	Возраст детей	Количество занятий										Итого
		в неделю	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
«Каратэ для дошкольников»	4-7 лет	2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
«Детская йога»	4-7 лет	2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72