

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №4 «Солнышко» пгт Камские Поляны
Нижнекамский муниципальный район Республики Татарстан

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №4 «Солнышко»
пгт Камские Поляны НМР РТ
протокол № 4
от «31» 08 2023 г.

Утверждена
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №4 «Солнышко»
пгт Камские Поляны НМР РТ
Р.Г. Гиззатуллина Р.Г.
Приказ № 46
От «31» 08 2023 г.

Дополнительная образовательная программа
«Йоголактика» с детьми подготовительной к школе группы (6-7 лет)
на 2023 – 2024 учебный год

Разработчик программы: Григорьевых Р.Н., воспитатель
первая квалификационная категория

I.Целевой раздел	
Пояснительная записка.....	3
Задачи программы.....	4
Значимые для реализации рабочей программы характеристики.....	4
Ожидаемые результаты.....	5
II. Содержательный раздел	
2.3. Режим реализации программы.....	6
2.4. Количество учебных недель на период 2023 – 2024 учебного года.....	6
III. Организационный раздел	
3.1. Тематический план.....	8
3.2. Педагогические технологии.....	9
3.5.Основные принципы обучения, предусмотренные программой.....	10
3.7. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы.....	11

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Йога для малышей» составлена в соответствии с ФГОС дошкольного образования, на основе основной общеобразовательной программы МБДОУ № 4 «Солнышко»

Данные по детской заболеваемости в России поражают воображение. По неумолимой статистике, более 70% детей имеют хронические заболевания, третья часть выпускников школ имеет ограничения в выборе профессии в связи с состоянием здоровья, а среди дошкольников все увеличивается количество детей с недостаточным уровнем развития для обучения в школе. Конечно же, в этом повинно множество социальных и экономических факторов, поэтому задача каждого родителя - задуматься о здоровье своего ребенка и выбрать именно тот вид физических занятий для него, который не имел бы значительных противопоказаний и оказывал терапевтический эффект. Фактически каждый вид детских физических занятий должен нести в себе лечебный эффект. С этой точки зрения, программы **йоги** для детей осуществляют именно эту функцию – сочетание простоты выполнения упражнений и несомненной пользы занятий йогой с отсутствием противопоказаний даже при серьезных хронических заболеваниях. Эта методика, достаточно новая для России и более распространенная и признанная в странах Европы.

В игровой форме йога – это гармоничное сочетание упражнений, направленных как на разработку всех групп мышц, так и на достижение максимально комфортного душевного состояния. Конечно, занятия йогой для детей и взрослых имеют существенные отличия. В случае с детьми, техника медитаций, осознание йоги как науки познания самого себя, отходит на второй план. Основной упор делается на упражнения, которые помогут укрепить и развить детский растущий организм.

В чем же преимущество игровой йоги перед другими видами физических занятий? Пользу йоги для ребенка сложно переоценить. Глубокое и правильное дыхание при выполнении асан насыщает кислородом весь организм, физические нагрузки тренируют тело, подтягивают мышцы, улучшают кровообращение, положительно влияют на осанку, укрепляют иммунитет, развивают выносливость, терпение и силу. Занятия йогой положительно повлияют и на поведение малыша, научат его быть сдержанным, внимательным, сконцентрированным, спокойным.

Цель программы: пробудить интерес к занятиям физической культуры и создать условия с детства жить в гармонии с собой, с окружающей средой, управлять своими эмоциями и мышлением.

Задачи программы:

- Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; знакомить с новыми асанами йоги;
- формировать правильную осанку;
- сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов;

- учить детей чувствовать своё тело во время движений;
- развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Рабочая программа разработана на основании следующей нормативно – правовой базы:

- Закон РФ «Об образовании» (ст. 32. п.2.7)
- ФГОС ДО Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. Регистрационный N 30384
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014)
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОО 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.
- Положение о разработке программы МБДОУ № 4 «Солнышко»

Принципы и подходы к формированию рабочей программы соответствуют принципам примерной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Значимые для реализации рабочей программы характеристики:

Йога для детей - это оригинальный, творческий подход к всестороннему оздоровлению, обучению и развитию ребенка. Занятия йогой хорошо сочетаются детским сказочным восприятием мира, в котором естественны игры и перевоплощения (поза змеи, поза кошки...), а сказки и мифы глубоко западают в душу.

Йога для детей от **4-6** лет не требует присутствия старших, поскольку он становится взрослым и ему интересно делать что-либо самостоятельно. Его научат правильным движениям в сочетании с дыхательной гимнастикой, что укрепит иммунную, сердечнососудистую систему, сделает его более выносливым к окружающей среде и к стрессам, которым он может быть подвержен.

Детская оздоровительная йога для детей 4-6 лет направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, становление правильной осанки, а также, формирует силовую выносливость, укрепляет мышцы спины, стоп, ног, рук и живота.

Динамическая йога для детей позволяет укрепить дыхательную систему и оптимизировать работу внутренних органов пищеварения, улучшить обмен веществ в организме. Гимнастика йога для детей укрепляет центральную нервную систему, развивает особенности координации, такие как равновесие, точность, ощущение ритма.

Программа рассчитана на 1 год с детьми 6-7 лет, 31 занятие в год (1 занятие в неделю), длительность одного занятия –30 - 35 минут.

Ожидаемые результаты.

- Ребёнок умеет управлять своим телом, работает над развитием координации, укреплением мышечного корсета, улучшением осанки, профилактикой сколиоза и плоскостопия, развитием гибкости, растяжки.
- Умеет общаться и лично и в группе.
- Умеет слушать себя и слушать окружающих.
- Для активных и гиперактивных детей - умеют управлять своим телом и своей энергией и расслабляться, когда устают, перед сном.
- Для тихих и пассивных детей - умеют проявлять инициативу, не боятся проявить свои эмоции, быть решительными.
- У детей формируется позитивное отношение к миру.

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная область «Физическое развитие»

2.2 Вид организованной образовательной деятельности: *физическая культура (йога)*

2.3. Режим реализации программы

Общее количество образовательных ситуаций в год	Количество ООД в неделю	Длительность ООД	Форма организации образовательного процесса
31	1	35 мин.	Групповая

Дни и часы занятий:

1 подгруппа	вторник	15.00 – 15.30
-------------	---------	---------------

2.4. Количество учебных недель на период 2023 – 2024 учебного года

Месяц	Число недель	Число недель для организации ООД	Календарные сроки	
			Неделя	Дни
Октябрь	4	4	1 неделя	02.10–06.10
			2 неделя	9.10-13.10
			3 неделя	16.10–20.10
			4 неделя	23.10-27.10
Ноябрь	4	4	1 неделя	01.11 - 03.11
			2 неделя	06.11 - 10.11
			3 неделя	13.11 - 17.11
			4 неделя	20.11 -24.11
Декабрь	5	4	1 неделя	04.12 - 08.12
			2 неделя	11.12- 15.12
			3 неделя	18.11- 22.12
			4 неделя	25.12- 29.12
Январь	5	4	2 неделя	8.01- 12.01
			3 неделя	15.01- 19.01
			4 неделя	22.01- 26.01
			5 неделя	29.01.-02.02
Февраль	4	4	1 неделя	05.02 - 9.02
			2 неделя	12.02 - 16.02
			3 неделя	19.02 - 23.02
			4 неделя	26.02 - 01.03
Март	5	4	1 неделя	04.03 - 08.03
			2 неделя	11.03 - 15.03
			3 неделя	18.03 - 22.03
			4 неделя	25.03 - 29.03
Апрель	4	4	1 неделя	01.04 - 05.04
			2 неделя	08.04 - 12.04
			3 неделя	15.04 - 19.04
			4 неделя	22.04 - 26.04
			5 неделя	20.04 – 03.05

Май	4	3	3 неделя	06.05 - 10.05
			4 неделя	13.05 - 17.05
			5 неделя	20.05 - 25.05

III. Организационный раздел

3.1. Тематический план

Октябрь

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>			
<p>Разминка: Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен, Позы: 1) «Дерево, алмаз, верблюд, кошка, кобра, полуберёзка, рыба. Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация «Пушистый котёнок» бег медленный.</p>	<p>Позы: «Пальма, Треугольник, Мостик, Верблюд, Кошечка, Кобра «Бабочка» «Художник» (профилактика плоскостопия). «Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики), Релаксация «Шум моря»</p>	<p>Позы: 1) «Пальма» 2) «Ребенок» 3) «Гора» 4) «Лягушка» 5) «Кошка» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба» П/И «Ловишки». Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация «Шум леса»</p>	<p>Позы: 1) «Солнечная поза» 2) «Алмаз» 2) «Гора» 3) «Уголок» 4) «Лягушка» 5) «Кошка» 6) «Полуберезка» 7) «Бабочка» П/И «Уголки» Дыхательная гимнастика: Релаксация «Пылесос и пылинки»</p>

Ноябрь

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Задачи: Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос. Разминка: Самомассаж; корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок/</p>			

Позы: 1) «Тадасана» 2) «Божественная» 3) «Черепашка» «Верблюды» 5) «Полуберезка» «Рыба» 7) «Полулотос» «Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики) Релаксация «Солнечная поляна»	Позы: 1) «Дерево» 3) «Лягушка» 5) «Газовая» 7) «Рыба» 8) «Полулотос» П/И «Сделай фигуру» Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой.	Позы: 1) «Пальма» 3) «Винт» 4) «Березка» 5) «Плуг» 6) «Рыба» 7) «Бабочка» 8) «Полулотос» П/И «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Гуси». Релаксация «Пылесос и пылинки»	Позы: 1) «Дерево» «Герой» «Винт» 4) «Книжка» 5) «Черепашка» 6) «Кобра» 7) «Плуг» 8) «Рыба» П/И «Затейники» Дыхательная гимнастика «Покорители космоса».
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Декабрь

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
------------	------------	------------	------------

Задачи: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку. **Разминка:** Корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки.

Позы: 1) «Солнечная поза» 2) «Черепашка» 3) «Герой» 4) «Кобра» 5) «Полукузнечик» 6) «Книжка» 7) «Крокодил» 8) «Бабочка» П/И сидя на фитболах «Разбойники» (коррекция плоскостопия) «Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики). Релаксация «Звуки леса»	Позы: 1) «Дерево» 2) «Звезда» 3) «Золотая рыбка» 4) «Кузнечик» 5) «Береза» 6) «Рыба» 7) «Лотос» П/И «Чье звено соберется быстрее» Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа.	Позы: 1) «Пальма» 2) «Звезда» 3) «Лодочка» 4) «Дельфин» 5) «Кузнечик» 6) «Плуг» 7) «Рыба» 8) «Лотос» П/И «Ловишка с ленточкой» Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ. Релаксация «Солнечная поляна»	Позы: 1) «Солнечная поза» 2) «Черепашка» 3) «Собачка» 4) «Книжка» 5) «Верблюды» 6) «Береза» 7) «Кузнечик» 8) «Лотос» Коррекция плоскостопия «Собери шишки пальцами»
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Январь

2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
------------	------------	------------	------------

Задачи: Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.

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

Позы: 1)«Солнечная поза» 2)«Черепашка» 3)«Собачка» 4)«Книжка» 5)«Верблюд» 6)«Береза» 7)«Кузнечик» 8)«Лотос» Коррекция плоскостопия «Собери шишки пальцами»	Позы: 1)«Дерево» 2)«Кошка»3)«Собака» 4)«Лодочка» 5)«Зигзаг» 6)«Книжка» 7)«Лотос» «Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики) Релаксация «Воздушный шарик»	Позы: 2)«Алмаз»3)«Аист» 4)«Черепашка» 5)«Кузнечик» 6)«Уголок» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос» П/И «Футбол сидя» Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»; Релаксация «Снеговик»	Позы: 1)«Пальма» 2)«Звезда»3)«Лук» 4)«Лягушка»5)«Береза» 6)«Лодка»7)«Кошка» 8) «Мостик» П/И «Совушка» Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация «На море»
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Февраль

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа. Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».			
Позы: 1)«Тадасана» 2)«Герой»3)«Книжка» 4)«Лягушка»5)«Верблюд» 6)«Винт»7)«Плуг» 8)«Рыба»9)«Лотос» П/И «Перебежки» Дыхательная гимнастика: «Строим дом» Релаксация «	Позы: 1)«Дерево» 2)«Черепашка»3)«Лодочка» 4)«Морская звезда» 5)«Алмаз» 6)«Треугольник с поворотом»7)«Рыба» 8)«Бабочка» П/И «Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног) Релаксация «	Позы: 1)«Пальма» 2)«Алмаз» 3)«Кошка» 4)«Собака»5)«Лук» 6)«Ласточка» 7)«Береза» 8)«Лотос» 9)«Воин» П/И «Волейбол с воздушными шарами» Дыхательная гимнастика	Позы: 1)«Солнечная поза» 2)«Герой»3)«Лягушка» 4)«Собака»5)«Кузнечик» 6)«Ласточка» 7)«Березка» 8)«Плуг» 9)«Рыба» П/И «Догонялки» Релаксация «Снеговик»

Март

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени.			

Позы: 1) «Тадасана» 2)«Черепашка»3)«Треугольник» 4)«Стульчик»5)«Герой» 6) «Книжка» 7)«Ребенок» 8) «Плуг» 9)«Рыба» 10) «Лотос» П/И «Самолеты» Дыхательная гимнастика	Позы: 1.«Пальма»2.«Аист» «Лягушка» «Верблюд «Полумостик» «Скручивание» «Березка»8.«Рыба» 9. «Лотос» «Сделай фигуру! (коррекция плоскостопия) Дыхательная гимнастика «В лесу»	Позы: 1) «Дерево» 2)«Алмаз» 3)«Уголок» 4)«Лягушка»5)«Верблюд» 6)«Книжка»7)«Кузнечик» 8)«Лодка»9)«Березка» 10)«Рыба» 11. «Горелки» Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех»	Позы: 1)«Дерево» 2)«Герой»3)«Кошка» 4)«Книжка»5)«Лодка» 6)«Зигзаг» 7)«Бабочка» 8)«Лотос в рыбе» «Догони свою пару» Релаксация
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Апрель

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи: Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание. Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.			
Позы: 1)«Пальма» 2)«Черепашка»3)«Звезда» 4)«Кузнечик»5)«Плуг» 6)«Рыба» 7)«Полумостик» 8)«Лотос» «Футбол сидя» Дыхательная гимнастика. Релаксация.	Позы: 1)«Тадасана» 2)«Алмаз»3)«Замок» 4)«Кошка»5)«Собака» 6)«Лошадка»7)«Березка» 8)«Рыба»9)«Лотос» «Повар и кот» Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.	Позы: 1)«Дерево» 2)«Алмаз»3)«Верблюд» 4)«Лук»5)«Ребенок» 6)«Книжка»7)«Плуг» 8)«Бабочка»9)«Березка в лотосе» «Футбол теннисным мячом» (лежа на полу) Дыхательная гимнастика. Релаксация	Позы: 1)«Дерево» 2)«Черепашка»3)«Собака» 4)«Винт»5)«Крокодил» 6)«Лодка»7)«Плуг» 8)«Рыба»9)«Лотос» «Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия) Релаксация

Май

	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Задачи: Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать учить правильно дышать. Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки.			

	Позы: 1)«Тадасана» 2)«Ласточка»3)«Кошка» 4)«Собака»5)«Треугольник» 6)«Уголок»7)«Кузнечик» 8)«Плуг» 9)«Крокодил» 10)«Лотос» «»Воздушный футбол» Дыхательная гимнастика	Позы: 1)«Дерево» 2)«Алмаз»2)«Черепашка» 3)«Винт»4)«Верблюд» 5)«Ребенок»6)«Качалка» 7)«Березка» 8)«Лотос» «Круть-верть» (диск здоровья) Релаксация.	Позы: 1) «Солнечная поза» «Ворона»2)«Книжка» 3)«Лодка» 4)«Кузнечик» 5)«Коробочка»6)«Плуг» 7)«Березка»8)«Рыба» 9)«Лотос» «Силачи» Релаксация.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.2. Педагогические технологии:

- развивающее обучение;
- групповое обучение;
- педагогика сотрудничества;
- коллективный способ обучения;
- проектная деятельность

3.3. Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе

- Дыхательная гимнастика;
- Корректирующая гимнастика;
- Самомассаж;
- Профилактика осанки;
- Профилактика плоскостопия;
- Ритмопластика;
- Гимнастика для глаз;
- Релаксация;
- Пальчиковая гимнастика;
- Подвижные и малоподвижные игры;
- Сказкотерапия

3.4. Перечень средств обучения:

Музыкальное сопровождение – музыкальный центр, диски;

Индивидуальные коврики.

3.5. Основные принципы обучения, предусмотренные программой

1. Принцип научности. Предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребёнка.

2. Принцип систематичности. Заключается в непрерывности, регулярности, планомерности при формировании у детей знаний, двигательных, умений и навыков.

3. Принцип постепенности. От простого к сложному – важное условие при обучении йоге.

4. Принцип сознательности и активности. Когда ребенок узнает что – либо новое, он всегда задает вопросы: для чего? почему? Чтобы на них ответить, ребенок должен понимать цель учебной задачи, которую перед ним поставили, и осознавать, каким образом он будет решать эту задачу.

5. Принцип наглядности. Показ и демонстрация обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения.

6. Принцип доступности и индивидуальности. Детям присущи возрастные и половые различия, более того дети одного возраста имеют различные способности, которые необходимо учитывать в процессе обучения. Обучаю ребенка не только тому, что он сможет без труда усвоить, но и тому, что ему сегодня не под силу: сегодня он выполняет работу с помощью взрослого, а завтра это может сделать сам.

7. Принцип чередования нагрузки. Важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц осуществляющих движение, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

3.6. Литература и средства обучения, необходимые для реализации рабочей программы:

1. «Весёлая йога. Специально для детей» О.А.Волков, Е.А.Волкова Ростов-на-Дону «Феникс» 2008г.
2. «Занятие по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг» Сулим, Е.В. Творческий Центр Сфера, 2012
3. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» Н.С.Голицына, Москва, 2005

3.7. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы

Для отслеживания результатов обучения детей в кружке в течение года проводится диагностирование. Основным методом диагностирования является – презентация кружкового занятия для родителей. Первый этап-январь (видео-показ занятия йогой), второй основной – май (итоговый показ занятия).

Основными критериями оценки достигнутых результатов являются:

- Самостоятельность выполнения движений;
- Качество выполнения движений, дыхательных упражнений;
- Гибкость, координация и пластика движения тела, творческие способности;

Результаты также отслеживаются по тому, насколько воспитанники чувствуют себя комфортно во время занятий йогой.

С учетом результатов диагностирования планируется дальнейшая образовательная и воспитательная работа. Данные наблюдений являются ценным материалом для педагога, указывают на недочеты в его деятельности, помогают найти формы и методы работы для эффективной и продуктивной реализации программы.