

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста.....	5
1.5.	Планируемые результаты освоения программы.....	6
1.6.	Система оценки результатов освоения Программы.....	7
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	11
2.1.	Содержание образовательной области деятельности.....	11
2.2.	Перспективный план занятий.....	13
2.3.	Примерный перечень основных движений, игр и упражнений.....	16
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	17
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы.....	18
2.6.	Взаимодействия с семьями воспитанников.....	18
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	20
3.1.	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.....	20
3.2.	Материально-техническое обеспечение Программы.....	20
3.3.	Учебно-методическое сопровождение.....	20

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30–40 % детей – отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. д. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Создавшиеся жизненные условия, в последнее время отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей, нарушения экологической обстановки, побудили к созданию программы для оздоровления детей, которая включает в себя инновационные, здоровьесберегающие технологии (дыхательная, для глаз, пальчиковая, корригирующая гимнастики; психогимнастики, самомассаж, элементы релаксации и др.) с включением гимнастики хатха-йоги.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а, кроме того, это веселая игра без элементов соревнования, в соответствии с требованиями ФГОС.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 4 августа 2023 года, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом дошкольного образовательного учреждения

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель Программы:

Оздоровление и укрепление физического и психического здоровья детей, через развитие двигательных навыков и физических качеств в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

Задачи Программы.

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Все задачи реализуются с учетом возрастных особенностей детей, уровня их физического и психического развития.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование основ здорового образа жизни.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

Программа «Йога для детей» построена на общедидактических **принципах** педагогики: *систематичности* (занятия проводятся регулярно), *доступности* (с учётом особенностей возраста), *прогрессирования* (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:

- *безоценочной деятельности* (освобождение детей от страха делать ошибки);
- *сознательности и активности* (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- *творческой деятельности* (предусматривает возможность применения ребёнком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- *сотрудничества и кооперации* (даётся возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);
- *взаимодействия с родителями* (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родители частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

Отличительные особенности Программы

Программа «Йога для детей» коррекционной и оздоровительной направленности, содержит средства оздоровления:

- элементы йоги, массажа и самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики;
- упражнения на развитие диафрагмального дыхания;
- ритмичная гимнастика под музыку; гимнастика под приговорки;
- релаксация;

- упражнения для укрепления мышечного корсета;
- игры с элементами валеологии; подвижные игры;
- упражнения суставной гимнастики.

Кроме того, программа универсальна, так как она рассчитана для здоровых детей и для детей часто болеющих, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и другие сопутствующие заболевания.

1.4. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста.

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает три возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) средний дошкольный возраст (дети 4-5 лет);
- 2) старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет);
- 3) подготовительный к школе возраст (дети 6-8 лет).

Средний дошкольный возраст (4—5 лет).

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет).

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения.

Подготовительный к школе возраст (6—8 лет).

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, подвижные игры в воде, самооценка

двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

Третий год обучения можно считать ступенью физического совершенствования.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры

По итогам реализации Программы предполагается достижение определённых результатов всеми участниками образовательных отношений.

Планируемые результаты освоения Программы детьми соотнесены с основными требованиями ФГОС ДО к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования, которые должны выступать гарантом и основанием преемственности дошкольного и начального общего образования ребёнка. Исходя из этого, планируются следующие итоги:

Получение знаний детьми о базовых принципах здоровьесформирующего физического воспитания на основе упражнений хатха-йоги; освоение специфических видов детской деятельности - игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной, на уровне самостоятельности; появляется динамика в приобретении и развитии интегративных качеств.

Специальные психолого-педагогические воздействия, используемые в программе, позволяют достигнуть очень высокого уровня развития физических качеств, более раннего формирования той или иной функции, укрепления здоровья и социализации детей. Физически развитый ребенок не только меньше болеет соматически, но и лучше развивается психически.

Ребенок будет знать

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (позы (асаны), дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.

2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма.

3. Основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту.

Ребенок будет уметь использовать

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

В результате освоения Программы ребенок приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта, воспринимает предстоящую школьную жизнь как новый, интересный этап своего развития и познания мира.

Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми Программы.

Средний дошкольный возраст (4—5 лет).

Учитывая физиологические особенности возраста детей, программа закладывает следующие цели:

- обеспечить укрепление мышц туловища (живота, спины и таза) для удержания позвоночного столба;
- формировать работу не только ведущих конечностей, но и противоположных;
- расширить спектр новых упражнений – асан (поз йоги);
- включать возникающие возможности детей, связанные с их иной деятельностью;

- сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки.

Старший дошкольный возраст (5—6 лет).

Цель обучения на этом этапе – довести первоначальное, «грубое» владение техникой действия до, относительно, совершенного. Если на первых этапах осваивалась, главным образом, основа техники, то на данном этапе осуществляется детализированное освоение ее.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, частичного перехода его в навык.

Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с направленным внесением изменений в движения.

По мере отработки техники число автоматизированных компонентов движений увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык.

Подготовительный к школе возраст (6—8 лет).

Цель обучения на этом этапе - обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения.

Уточненная на предыдущем этапе обучения система движений еще не обладает устойчивостью. На данном этапе предстоит закрепить сформировавшуюся технику движения, лежащую в основе навыка, и вместе с тем внести коррективы, определяющие возможность ее использования при изменении внешних условий.

При этом необходимо формировать самостоятельность в закреплении навыка при относительном контроле со стороны педагога.

Важно на данном этапе, наблюдая за развитием физических качеств обеспечивать перестройку комплексов упражнений в связи с развитием физических качеств.

1.6. Система оценки результатов освоения Программы

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья);
- контрольные упражнения и тесты.

Формы подведения итогов реализации Программы.

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

Диагностика физического развития

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и его физической подготовки, для определения динамики эффективности проводимых занятий путем использования мониторинговых исследований:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на их поведение,

проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, базовое тестирование, перед началом цикла занятий и в мае, контрольное тестирование – после прохождения программы.

Обследование уровня развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- равновесие;
- статическую и динамическую выносливость мышц туловища;
- гибкость позвоночника;
- дыхательные пробы (проба Штанге, проба Генчи).

Первопричиной всех дефектов осанки является слабость тех или иных мышечных групп, их непропорциональное, несимметричное развитие. Для педагога важно заранее выявить возможные отклонения в формировании осанки, предупредить их возникновение. Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Методика проведения тестирования.

1. Равновесие – поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение, стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги, секундомер выключают. Дается 2 попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

2. Гибкость – наклон вперед.

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки – показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Дается 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минуты. Фиксируется лучший результат.

3. Статическая выносливость.

Мышцы спины.

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

Мышцы живота.

И. п. – лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30 градусов к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

4. Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Ребенок делает 2 спокойных вдоха и выдоха, на третий раз – глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

Показатели физической подготовленности детей (4–7 лет)

Физические качества	Средняя группа				Старшая группа				Подготовительная группа			
	Сентябрь		Май		Сентябрь		Май		Сентябрь		Май	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Равновесие (сек.)	3,3- 5,1	5,2- 8,1	5,5- 6,5	8,5- 9,0	7- 11,8	9,4- 14,2	20- 30	25- 30	30- 35	35- 40	40- 60	50- 60
Гибкость (см.)			+2 +4	+7 +3			+3 +6	+4 +8			+4 +8	+5 +10

Примечание. М – мальчики; Д – девочки

Оценка показателей пробы Штанге и Генчи

Возраст	мальчики		девочки	
	Штанге (сек.)	Генчи (сек.)	Штанге (сек.)	Генчи (сек.)
5	24	12	22	12
6	30	14	26	14
7	36	14	30	15

Медицинский контроль.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль исследования физического развития детей.

Основными методами исследования физического развития детей являются внешний осмотр (соматоскопия) и измерения — антропометрия (соматометрия).

Внешний осмотр (соматоскопия)

Начинают осмотр с *оценки осанки* в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Определяют форму линии, образованной остистыми отростками позвонков, обращают внимание на симметричность лопаток и уровень плеч, состояние треугольника талии, образуемого линией талии и опущенной рукой.

Осанка обычно оценивается в положении стоя. Осанку исследуют с головы до ног, проводя визуальные наблюдения над положением лопаток, уровнем плеч, положением головы. Положение головы оценивается по отношению к положению туловища. Затем приступают к описанию плечевого пояса. Большое значение уделяется описанию позвоночника. Определяется выраженность физиологических изгибов позвоночника, определяется форма спины. Оценивают также форму ног, форму стопы.

Нормальный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости, анфас представляет собой прямую линию. При патологических состояниях позвоночника возможны искривления как в передне-заднем направлении – кифоз, лордоз, так и боковые – сколиоз.

При ряде заболеваний (сколиоз, кифоз и др.) происходит изменение осанки. Нередко занятия соответствующим видом спорта, ранняя специализация (гимнастика, штанга и др.) ведут к расстройству функции позвоночника и мышечному дисбалансу, что отрицательно сказывается на функции внутренних органов и работоспособности ребенка в целом.

При определении **формы ног** обследуемый соединяет пятки вместе и стоит выпрямившись. В норме ноги соприкасаются в области коленных суставов, при О-образной форме коленные суставы не касаются, при Х-образной один коленный сустав заходит за другой.

При определении **внешнего вида стоп и их отпечатков (плантограмм)** различают стопу нормальную, уплощенную и плоскую. Во время осмотра стопы опорной поверхности обращают внимание на ширину перешейка, соединяющего область пятки с передней частью стопы. Кроме того, обращают внимание на вертикальные оси ахиллова сухожилия и пятки при нагрузке.

Техника получения плантограмм (рис.) следующая.

1. Для получения плантограммы (отпечатка стоп) нужно наступить на площадку с тонким слоем типографской краски, а затем – на лист бумаги.

2. Положить на пол лист чистой бумаги. Смазать каким-нибудь жирным питательным кремом ступни (можно краской) и встать на этот лист. Ноги при этом должны быть вместе и разогнуты в коленях, спина прямая. На листе бумаге останется отпечаток ваших стоп.

3. «Мокрый тест»: встать мокрыми ногами на сухую поверхность и получить «мокрый» отпечаток стопы.

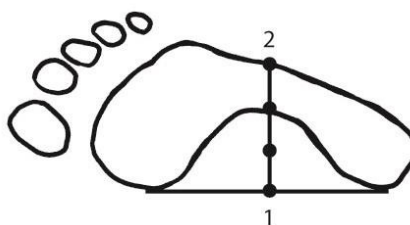


Рис. Плантограмма

Антропометрия (соматометрия)

Уровень физического развития определяется проведением трех основных измерений: длина тела, масса тела и окружность грудной клетки.

Длина тела у дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела (вес) отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки. При диагностике физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности

Содержание Программы обеспечивает физическое развитие личности, мотивации и способностей детей, согласно принципу интеграции, включением различных видов деятельности: музыкальных способностей, речи, движения, познавательная деятельность с оздоровительной направленностью.

Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

Программа предназначена для занятий с детьми 4–7-летнего возраста. Срок реализации программы – 3 года: 4-5 лет – 1-й год обучения; 5-6 лет – 2-й год обучения; 6-7 лет – 3-й год обучения.

Первый год обучения (дети 4-5 лет) В гостях у сказки

Формирование фантазии у детей, раскрытие творческих способностей.

Второй год обучения (дети 5-6 лет) Полезные привычки

Формирование жизненных навыков безопасного поведения в быту и на природе, приобретение первоначальных навыков ОБЖ.

Третий год обучения (дети 6-7 лет) Укрепи свое здоровье

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Работа ведется в группе от 10 до 14 детей – в зависимости от возраста и года обучения. Для детей с ослабленным здоровьем рекомендованы занятия в малых подгруппах (5-6 человек) с целью обеспечения индивидуализации и дифференциации образовательного маршрута в рамках данной программы.

Структура программы.

Продолжительность занятия по йоге для детей 4–7 лет составляет 20–35 минут – в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 1 раз в неделю. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5–7 минут).

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж.

Задача – подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Основная часть занятия (15–20 минут).

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5-6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные – динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

3. Гимнастика для глаз (нечетные занятия) и пальчиковая гимнастика (четные занятия).

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3–5 минут).

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойные сказки и рассказы.

2. Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Занятия рекомендуются проводить во второй половине дня. Их можно проводить еженедельно в виде кружковой работы, или в качестве третьего занятия по физической культуре, или как оздоровительное развлечение.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие	1	1
2.	Общеразвивающая гимнастика	–	2
3.	Самомассаж	–	2
4.	Суставная гимнастика	–	2
5.	Асаны	1	11
6.	Дыхательная гимнастика	–	2
7.	Гимнастика для глаз	–	2
8.	Пальчиковая гимнастика	–	2
9.	Релаксация	–	2
10.	Подвижные игры	–	2
11.	Итоговое занятие	–	2
Итого часов:		2	30

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

2.2. Перспективный план занятий

1-й год обучения (4-5 лет)

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
Октябрь										
1.	Вводное занятие									
2.	«Репка»	«Репка»	«Желтая песенка»	«Дождик»	Комплекс 1	«Удивимся»	«Дождик»	«Гости»	«Замедленное движение»	«Репка»
Ноябрь										
3.	«Кот, петух и лиса»	«В темном лесу есть избушка»	«Кошкина зарядка»	«Лисонька»	Комплекс 2	«Петушок»	«Теремок»	«Пирог»	«Зернышко»	«Хитрая лиса»
Декабрь										
4.	«Зимнее путешествие Колобка»	«Колобок»	«Белый снег»	«Снеговик»	Комплекс 3	«Сдуем с ладошки снежинку»	«Тише, тише»	«Мастера»	«Снежная баба»	«Догони Колобка»
Январь										
5.	«Два жадных медвежонка»	«Прогулка»	«Муравьи»	«Блины»	Комплекс 4	«Маятник»	«Белка»	«Сидит белка»	«Птички»	«Поиграем с мышкой»
Февраль										
6.	«Волк и семеро козлят»	«Козлята»	«Кто живет, у нас в квартире?»	«Строим дом»	Комплекс 5	«Погладь бочок»	«Ветер»	«Капуста»	«Шалтай-Болтай»	«Идет коза по лесу»
Март										
7.	«Лиса лапотница»	«По-лисьи»	«Весело в лесу»	«Рукавицы»	Комплекс 6	«Ёжик»	«Лиса»	«Разминаем пальчики»	«Просыпайся, глазок»	«Бездомный зайка»
Апрель										
8.	«Три медведя»	«На водопой»	«Три мишки»	«Труба»	Комплекс 7	«Насос»	«Медведь»	«Замок»	«Тишина»	«Лягушата и Мишка»
Май										
9.	«Маша и медведь»	«За грибами»	«Мишка»	«Ёжик»	Комплекс 8	«Радуга, обними меня!»	«Оса»	«Ладушки»	«Летний денек»	«У медведя во бору»
10.	Итоговое занятие	Показательное выступление								

2-й год обучения (5-6 лет)

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
Октябрь										
1.	Вводное занятие									
2.	«Правила дорожного движения»	«Светофор»	«Мартышки»	«Умывание»	Комплекс 1	«Регулировщик»	«Комарик»	«Наши пальцы»	«Паучок»	«Ловкий пешеход»
Ноябрь										
3.	«Сам себя я полечу»	Гимнастика для ног	«Зайчик»	«Вышел зайчик погулять»	Комплекс 2	«Воздушный шар»	«Зайка»	«Считалка»	«Пушистые облачка»	«Прятки»
Декабрь										
4.	«Как защитить себя от микробов»	«Я позвоночник берегу»	«Аэробика»	«Умывалочка»	Комплекс 3	«По ступенькам»	«Угощение для больного»	«Мяч»	«Лентяи»	«Догони мяч»
Январь										
5.	«Чистота – залог здоровья»	«Мойдодыр»	«Для мышц шеи»	«В январе»	Комплекс 4	«Самовар»	«Смотрит носик»	«Крокодил»	«Лимон»	«Бегай и замри»
Февраль										
6.	«Школа здоровья»	«Шли мы после школы»	«Буквы»	«Красим»	Комплекс 5	«Гармошка»	«Буквы»	«Слова»	«Вибрация»	«Петух, цапля и коршун»
Март										
7.	«Опасности в природе весной»	«Медведь»	«В лесу»	«Неболейка»	Комплекс 6	«Дует ветерок»	«Самолет»	«Пироги»	«Ленивая кошечка»	«Охотники и куропатки»
Апрель										
8.	ОБЖ	«По полям бегут ручьи»	«Я иду!»	«Тили-бом»	Комплекс 7	«Песок»	«Дождик 2»	«Весна»	«Ленивый барсук»	«Домовитый хомячок»
Май										
9.	«Опасности в лесу и на воде»	«Утята»	«В речке»	«Солнышко»	Комплекс 8	«Вдохни аромат цветка»	«Треугольник, круг, квадрат»	«Кто приехал?»	«Палуба»	«Лягушки и цапля»
10.	Итоговое	Показательное выступление								

3-й год обучения (6-7 лет)

№ п/п	Тема	Игровая гимнастика	Ритмичная гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1.	«Укрепи своё здоровье»	«Жучки»	«Лезгинка»	«Ветер	«Что делать после дождика?»	Комплекс 1	«Ветер»	«Солнечный зайчик»	–	«Медведь после зимней спячки»	«Мы – веселые ребята!»
2.	«Наше тело»	«Поезд»		«Сидит белка»	«Точечный массаж»	Комплекс 1	«Плечи»	–	«Добрый день!»	«Буратино»	«Поймай белочку»
3.	«Что такое правильная осанка»	«Птицы»	«По ниточке»	«Бревнышко»	«Солнечный зайчик»	Комплекс 2	«Вырасти большой», «Полет на Луну»	«Солнечный зайчик»	–	«Дерево», «Сказка»	Найди свое дерево
4.	«Береги свой позвоночник»	«Марш на параде»		«Мы разминку начинаем»	«Барaban»	Комплекс 2	«Поднимемся на носочки», «Полет на Солнце»	–	«Солнце»	«Космос»	«Совушка-сова»
5.	«Чем мы дышим»	Ходьба	«Чудак»	«Качаем Лялю»	«Улитка»	Комплекс 3	«Дыхание 1»	Пальминг	–	«Кулачки»	«Хвост дракона»
6.	«Чудо-нос»	«Птички»		«Котята»	«Как у Буратино»	Комплекс 3	«Носик»	–	«Мальчик-пальчик»	«Веселые гномы»	«Домовитый хомячок»
7.	«Мое волшебное горло»	«Ходим по снегу»	«Рок-н-ролл лежа»	«Веселая прогулка»	«Веселый мяч»	Комплекс 4	Дыхание 2	Пальминг	–	«Молчок»	«Заяц, елочки и мороз»
8.	«Береги свое горло»	«Зимние забавы»		«Веселые гуси»	Массаж головы	Комплекс 4	«Чистим носы»	–	«Маляры»	«Рыбки»	«Острова»
9.	«Чем мы слышим»	«Для чего нужны уши»	«Солдатики»	«Слон»	Массаж ушей	Комплекс 5	«Ушки»	«Муха»	–	«Бриллиантики»	«Едем в зоопарк»
10.	«Здоровые уши»	«Прогулка в лес»		«Бабочка»	«Лепим ушки»	Комплекс 5	«Легкий ветерок»	–	«Бабочка»	«Звери и птицы спят»	«Мышеловка»
11.	«Как мы видим»	«Мы готовы для похода»	«На море»	«Рыбалка»	«Бурундук»	Комплекс 6	«Лодочка на волнах»	«Муха»	–	«Океан»	«Рыбаки и рыбки»
12.	«Будем видеть хорошо»	«Енотик весело шагает»		«Сурья – чандра»	«Раздеваем лук»	Комплекс 6	«Задувание свечи»	–	«Пальчики»	«Волшебный сон 1»	«Блинчики»
13.	«Красивые ноги»	«Ты шагай»	«Песня волшебника Сулеймана»	«Ножки»	«Ой лады»	Комплекс 7	Дышим на вертушку	Паучок	–	Волшебный сон 2	«Донеси, не урони»
14.	«Чтобы сильным быть и ловким всем нужна нам тренировка»	«Будем ноги поднимать»		«Велосипед»	Массаж тела и лица	Комплекс 7	Сбрось усталость	–	«Считаем пальчики»	«Прогулка на велосипеде»	«Ловишки с ленточкой»
15.	«Солнце, воздух и вода»	«Мы идем дорожками»	«Дельфин»	«Косцы»	«Веселый дождик», «Голубая чаша»	Комплекс 8	«Жужжащая пчела», шипящее стимулирующее дыхание	«Паучок»	«Жук»	«Овощи», «Олени»	«Удочка»
16.	Итоговое	Показательное выступление									

1-2 – октябрь, 3 – ноябрь, 4 – декабрь, 5 – январь, 6 – февраль, 7 – март, 8 – апрель, 9 – май

2.3. Примерный перечень основных движений, игр и упражнений

Вводное занятие

Знакомство с группой и программой.
Техника безопасности и правила поведения в зале.
Рассказ о йоге.
Диагностика (тестирование).

Общеразвивающая гимнастика

Основа занятий с детьми – это игра. Особенность физического и психического развития детей не позволяет выполнять сложно-координационные упражнения, длительно повторяя одно и то же движение. Поэтому движения выполняются не более 4-6 раз, они разнообразны, максимально просты. В движение включаться могут одновременно не больше двух частей тела: нога и корпус, рука и нога, рука и голова. Движения головой лучше выполнять в неподвижной позе (стоя, сидя.). Любое гимнастическое занятие с детьми можно строить на каком-либо игровом сюжете, например, путешествие пешком, на поезде или на самолете.

Самомассаж

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела. Его лучше выполнять вместе с ребенком находясь при этом напротив, чтобы ребенок просто повторял движения.

Суставная гимнастика

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений - переменный.

Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребенка.

Асаны (позы)

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот.

Задачи, которые можно поставить перед асанами, – это укрепление опорно-двигательной, сердечнососудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

Правила, которых необходимо придерживаться при разучивании асан с детьми

1. Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 2 часа после приема пищи.
2. Асаны следует включать в утреннюю зарядку и зарядку после дневного сна, а также в физкультминутки.
3. Одежда детей должна быть облегченной (майка и трусики), ноги босые.
4. Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
5. Перед началом выполнения упражнения следует провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.
6. При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.
7. При разучивании комплекса хатха-йоги необходим четкий показ упражнений педагогом.
8. Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
9. После выполнения поз с наклоном вперед необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

10. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективными и их выполнение потребует меньше усилий.

11. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как «Гора», «Солнечная поза», «Дерево».

12. Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль.

13. Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

14. Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одними из самых полезных.

15. После выполнения комплекса упражнений хатха-йоги необходимо в течение 2-3-х минут проделать с детьми упражнения на расслабление.

Противопоказания: нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела, ОРЗ, заболеваниях сердца, в случае возникновения острых болезненных ощущений во время занятий (незначительная боль при выполнении упражнений на растягивание в начальном периоде естественна). Дети с хроническими заболеваниями допускаются к занятиям с разрешения врача.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика - это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинённому выдоху, разделённому дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

Гимнастика для глаз

Гимнастика улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению утомляемости глаз. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы

Пальчиковая гимнастика

Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время.

Релаксация

Релаксация – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфотока в перенапряженных мышцах.

Подвижные игры

В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки – правильной осанки, управления своим вниманием.

2.4. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы работы

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая;
- совместная игра со сверстниками;

- совместная деятельность педагога с детьми;
- самостоятельная.

Способы

- игровая беседа с элементами движений;
- игра;
- рассматривание;
- тематическая беседа;
- проблемная ситуация;
- интегративная деятельность;
- контрольно-диагностическая деятельность.

Методы

- *Наглядный:*

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

- *Словесный:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

- *Практический:*

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства

- спортивный инвентарь, игровые пособия, раздаточный материал;
- общеразвивающие упражнения;
- общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для развития координации движений.

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы необходимо:

1. Отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
2. Не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность.
3. Поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты.
4. Для поддержки инициативы в творческой, досуговой деятельности по указанию ребенка создавать для него все необходимые условия;
5. Поощрять различные творческие начинания ребенка.

2.6. Взаимодействия с семьями воспитанников

Сотрудничество с семьёй является одним из важнейших условий реализации Программы. Задача педагога – установить конструктивные партнёрские отношения, объединить усилия в области организации здорового образа жизни, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные знания и умения родителей.

Формы работы с родителями:

Традиционные:

- информирование родителей о ходе образовательного процесса; индивидуальные собеседования; родительские собрания; консультации, беседы; анкетирование.
- совместное проведение занятий, мероприятий;

Новые:

- рекомендации по совместному с детьми выполнению упражнений Программы по книге «Йога для детей» (например комплекс «Приветствие солнцу»);
- индивидуальные задания на основе рекомендаций педагога.
- привлечение к подготовке «Открытых занятий», выступлений на различных общегородских или региональных мероприятиях, где используются пропаганда ЗОЖ и популяризация детской йоги (например, конкурс «Звездочки 21 века», КМО).

ВАСИЛИЕК

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды

Создание насыщенной предметно-пространственной среды спортивного зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка.

Физкультурный зал оснащен оборудованием и инвентарем для развития детей, укрепления здоровья и профилактики недостатков развития детей дошкольного возраста в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами: спортивные тренажеры, мячи разных размеров, массажные мячи, фитболы, гимнастическая стенка, гимнастические ленты, флажки, платки, массажная дорожка, гимнастические палки, маты, кубики, мешочки для метания, стенд для метания, обручи, скакалки, канат, мягкие модули, гимнастические скамейки, гимнастические кубы, гимнастические коврики, разметка на полу для ориентировки в пространстве, дуги, ребристые доски, кегли, батут, тренажеры для глаз, атрибуты для проведения подвижных игр, инвентарь для обучения спортивным играм.

Картотеки:

- игр, игровых упражнений;
- загадок;
- диагностические материалы;
- материалы творческого педагогического опыта.

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщена, трансформируема, полифункциональна, доступна, безопасна и вариативна.

Ребенок действует, применяя уже имеющиеся у него знания, поэтому предметно-пространственная среда должна быть неисчерпаема, информативна, удовлетворяя потребность ребенка в новизне, преобразовании и самоутверждении.

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Музыкальный центр
3. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
4. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.
5. Гимнастические коврики длиной 1 – 1,5 м., шириной 60 см с отметкой у головы.
6. Нестандартное оборудование: дорожки из пробок, «баранки», валики, мешочки с песком.
7. Атрибуты для проведения подвижных игр.
8. Спортивная хлопчатобумажная одежда.

3.3. Учебно-методическое сопровождение

Литература, рекомендованная детям и родителям в помощь освоения программы:

1. Бокатов А.И. Сергеев С.А. Детская йога.– М.: Ника-центр, 2009.
2. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3–7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
3. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2008.
4. Липень А. А. Детская оздоровительная йога. – СПб: Питер, 2009.
5. Останко Л. В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб: Литера, 2006.
6. Останко Л. В. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб: Литера, 2006.
7. Останко Л. В. Сто веселых упражнений для детей. – СПб: Корона-принт, 2005.
8. Палатник М. Простая йога для детей. – М.: Вадим Левин, 2006.
9. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4–7 лет: кинезилогическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009.

10. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ «Сфера», 2010.
11. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие.— СПб: Детство-Пресс, 2007.
12. Чизбру М., Вудхаус С., Гриффитс Р. Йога для ваших детей; пер. с англ. Ю.И. Герасимчик. – Минск: Попурри, 2009.

Литература, использованная при составлении программы и адресованная педагогам

1. Айенгар Б. К. С. Йога (Путь к здоровью). – Сыкт.: Флинта, 2012.
2. Бокатов А.И. Сергеев С.А. Детская йога.– М.: Ника-центр, 2009.
3. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981.
4. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3–7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш).
5. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Винер-Усманова И.А. Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Основы физического воспитания в дошкольном детстве (Парциальная программа). – М.: Просвещение, 2014.
7. Галанов А. С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
8. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008.
9. Дубровский В. И., Дубровская А.В. Антропометрия: Оценка физического развития // Валеология - здоровый образ жизни [Электронный ресурс].– Электрон. ст. – [М.]. URL: http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/physical_growth.htm, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
10. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. (Логопед в ДОУ).
11. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. – М.: ТЦ «Сфера», 2004.
12. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2008. (Здоровый малыш).
13. Картушина, М. Ю. Праздники для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
14. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Вместе с детьми).
15. Кеннет К., Хайм Д., Хайм К. Руководство по йоге для детей // Электронная библиотека Йоги Александра Очаповского [Электронный ресурс] URL: <http://wilhelmwas.narod.ru/biblio/ochapowskij/bebiyog0.htm>, – свободный. – Загл. с экрана.
16. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005. - (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
17. Копилка детских стихов [Электронный ресурс] // Ну, мама! – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.numama.ru/blogs/kopilka-detskih-stihov>, – свободный. – Загл. с экрана.
18. Кулак С. А. Материал по теме: Релаксация для детей // Социальная сеть работников образования «Наша сеть» [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/relaksatsiya-dlya-detei-0>, – свободный. – Загл. с экрана.
19. Латохина Л. И. Хатха-йога для детей: Кн. для учащихся и родителей.– М.: Просвещение, 1993.
20. Липень А. А. Детская оздоровительная йога. – СПб.: Питер, 2009.
21. Муллаева Н. Б. Крепыш (авторская образовательная программа по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста). – Набережные Челны: ГДТДиМ, 2005.
22. Мухамедьянова Э. Ф. Методическая разработка (младшая группа) на тему: Гимнастика для глаз // Социальная сеть работников образования «Наша сеть» [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-5>, – Загл. с экрана. – Яз. рус.

23. *Нестерюк Т.В.* Гимнастика маленьких волшебников. – М.: ДТД, 1993.
24. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014.
25. *Подольская Е. И.* Формы оздоровления детей 4–7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009.
26. *Палатник М.* Простая йога для детей. – М.: Вадим Левин, 2006.
27. *Протасов В. М., Даловский В. Х.* Анализ функции и учет эффективности лечения в практической работе по лечебной физической культуре: Метод. Рекомен. – Казань: ТАН, 1992.
28. Радуга йоги / Детская школа йоги Радуга. Йога для малышей [Электронный ресурс] URL: http://www.yoga-raduga.org/raduga_school/doshkolnik, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
29. *Савина Л. П.* Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.
30. *Самигуллина М. С., Самигуллин Г. Ф.* Здоровье школьника и методы его определения: Методическое руководство по организации и проведению психофизиологических обследований учащихся. – Набережные Челны: КАМАЗ, 1997.
31. *Степаненкова Э. Я.* Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка-Синтез, 2008.
32. *Утробина К. К.* Занимательная физкультура в детском саду для детей 5–7 лет: Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Гном и Д., 2003.
33. *Чизбру М., Вудхаус С., Гриффитс Р.* Йога для ваших детей; пер. с англ. Ю.И. Герасимчик. – Минск: Попурри, 2009.
34. *Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. В.* Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
35. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование о программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О. В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.
36. *Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г.* Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. – СПб: Детство-Пресс, 2007.

ПРОШУРОВАНО
ПРОЧУМЕРОВАНО
ЛИСТОВ

С. В. Ветров
(подпись) (Ф.И.О. ответственного лица)

