

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
“ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО  
ВИДА №103 “ТУРГАЙ”



ЯР ЧАЛЛЫ ШӘҺӘРЕНЕЦ  
“ТУРГАЙ” 103 НЧЕ КАТНАШ  
БАЛАЛАР БАКЧАСЫ»  
МУНИЦИПАЛЬ  
АВТОНОМИЯЛЕ МӘКТӘПКӘЧӘ  
БЕЛЕМ БИРҮ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ”

423827, РТ, г. Набережные Челны,  
проспект Московский, д.177

423827, ТР, Яр Чаллы шәһәре,  
Мәскәү проспекты 177 йорт.

Телефон:, факс:8(8552)54-74-71, E-mail: sad103.turgai@yandex.ru  
ОКПО 92267811, ОГРН 1111650010130, ИНН /КПП 1650226462/165001001,

---

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Детский  
сад комбинированного вида  
№103 «Тургай»  
\_\_\_\_\_ А.А.Губайдуллина  
« 28 » августа 2023 г.

Рассмотрено и утверждено на  
педагогическом совете  
от «28» августа 2023 года  
протокол № 1

ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЙОГА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»  
для неорганизованных детей  
Возраст детей: 1 – 3 года

Составил : инструктор по ФК  
Ерошкина А.Н.

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Актуальность программы	3
3	Цели и задачи	4
4	Примерная схема организации образовательной деятельности	5
5	Содержание и структура программы.	5
6	Особенности выполнения статических поз:	6
7	Методические рекомендации по организации работы с детьми	6
8	Мониторинг реализации программы.	7
9	Перечень методических пособий:	7
10	Ожидаемый результат.	7
11	Сроки реализации.	7
12	Форма проведения занятий.	8
13	Примерное содержание занятия	8
14	Перспективный план занятий	9
15	Список литературы	18

## Пояснительная записка

Движение - первичный стимул ума ребенка.

Н.Н. Амосов

В последнее время заметно возросла потребность в эффективных методиках воспитания детей раннего и младшего дошкольного возраста. Связано это с осознанием значимости раннего периода в жизни человека и пониманием, что воспитывать ребенка необходимо с учетом закономерностей и природной индивидуальности с самых первых дней жизни.

И физическое воспитание в этом смысле оказывается одним из стержневых видов деятельности. Важнейшим фактором хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная деятельность в детском саду и дома. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. В движениях он находит источник радости. Во многом подвижность ребенка зависит от его двигательных умений. На физкультурных занятиях дети осваивают новые движения, у них формируется правильный двигательный стереотип. Неловкие, скованные движения постепенно уточняются и, наконец, превращаются в автоматические, ребенок начинает выполнять их без излишнего напряжения. Особое внимание уделяется своевременному усвоению тех видов двигательных действий, формированию которых обуславливается его возрастом и уровнем индивидуального развития. Должным образом произведена забота о единстве всех сторон воспитания: нравственного, умственного, трудового, и эстетического. И чем раньше начинается обучение, тем устойчивее результаты.

С каждым годом в современном мире все более популярными становятся занятия йогой, которая способствует гармоничному развитию вашего ребенка. Знакомить детей с асанами можно, начиная с самого раннего возраста — 1,5 - 3 лет, как только ребенок сможет запоминать названия животных. С ними можно использовать крупные картинки и предлагать ребенку « потянуться, как кошечка», «посидеть как лягушка», «постоять как дерево». Все движения в йоге — плавные и неторопливые, и выполняя упражнения по точным рекомендациям, просто невозможно причинить вред своему организму.

Йога — комплекс физических упражнений в сочетании с техниками правильного дыхания, которые позволяют ребенку избавиться от внутреннего напряжения и способствуют развитию:

- концентрации внимания
- эмоционального равновесия и внутреннего спокойствия
- навыков умственной «разгрузки»

Программа предусматривает физическое воспитание неорганизованных детей посредством занятий йогой.

Йога:

- улучшают самодисциплину и придают уверенность в себе
- создают позитивное отношение к жизни
- помогают преодолевать проблемы
- увеличивают жизненный опыт

### **Актуальность рабочей программы «Йога для малышей» обусловлена:**

1. Нормативно - правовой базой: постановлением Правительства РФ от 12.09.08г. №666 «Об утверждении Типового положения о дошкольном образовательном учреждении» приказом МинОбрНауки России №655 от 23.11.2009г. «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»; проектом Закона «Об образовании»;

2. Социальным заказом родителей

Настоящая программа составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой; практического пособия М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста» Программа рассчитана на один год. Предусматривает организацию работы с детьми 1-3 лет в количестве 36 занятий с режимом проведения 1 занятие в неделю с сентября по май включительно. В месяц проводится 4 занятия. Длительность каждого занятия 20 минут. Форма организации - групповая.

## **Цели и задачи программы.**

**Основная цель:** Воспитание физически и психически здоровой личности, укрепление физического здоровья детей и формирование у них красивой осанки с использованием нетрадиционных форм оздоровления. Помощь детям в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения. Помочь детям овладеть двигательными умениями и навыками, согласно их возрасту. Формирование мотивации занятий спортом, умение действовать как самостоятельно, так и сообща с другими, развитие любознательности, творческой активности и восприимчивости к миру, инициативности, формированию различных знаний.

### **Задачи:**

#### **1. Обогащение двигательного опыта ребенка, активизация их двигательной деятельности:**

- одно и то же движение можно выполнять по-разному;
- с одним предметом можно выполнять разные движения;
- одно и то же движение можно выполнять с разными предметами.

#### **2. Развитие двигательных качеств и умений:**

- совершенствование моторного аппарата, продолжение развития координационных способностей детей, в частности зрительно-двигательной координации;
- ловкости, выносливости, силы, гибкости, точности;
- формирование правильной осанки и укрепление свода стопы;
- обучение ориентированию в пространстве и развитие механизмов ориентирования: зрительно-слуховых; зрительно-тактильных; слухо-мышечных.

#### **1. Создание условий для развития сенсорных способностей детей:**

- развитие их активных мыслительных действий в процессе физ.упражнений;
- обучение целенаправленным действиям;
- развитие способности удерживать поставленную задачу и на основе сенсорных ориентировок контролировать и оценивать выполненное;
- развитие желания действовать самостоятельно, создание фонда понятий «могу» и «хочу».

#### **2. Создание реальных предпосылок к творческому развитию ребенка:**

- стимулирование поисковой деятельности;
- оказание помощи ребенку в открытии себя;
- поддержание инициативы: «Я сам»;
- развитие у детей способности обучаться, приобретать знания.

#### **5. Развитие и тренировка психических процессов:**

- обеспечение эмоционального комфорта;
- умение выражать свои эмоции;
- тренировка подвижности нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти и мышления.

#### **6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения работать рядом со сверстниками;
- формирование чувства такта и культурных привычек в процессе общения с детьми и взрослыми.

#### **7. Укрепление и закаливание детского организма.**

## Примерная схема организации образовательной деятельности.

Занятие проводится 1 раз в неделю в спортивном зале и состоит из 3-х частей:

Вводная часть – 5 мин.

- формирование основных элементов ходьбы - 2 мин,
- игровое упражнение – 2 мин,
- музыкально-ритмическая игра – 1 мин.

Основная часть – 12 мин.

- общеразвивающие упражнения – 3 мин
- дорожка препятствий – 3 мин
- пальчиковая игра или самомассаж – 2 мин.
- работа с мячами – 2-4 мин
- подвижная игра – 2-4 мин.

Заключительная часть – 3 мин.

- игра малой подвижности – 2 мин
- корригирующие упражнения для стоп – 2 мин.

### Учебно-тематическое планирование и распределение учебных часов Младшие группы

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа.	1
2	Позы стоя.	8
3	Лодочные позы.	3
4	Позы сидя.	4
5	Наклоны вперед.	3
6	Прогибы назад.	4
7	Скручивания.	6
8	Перевернутые позы.	2
9	Игры и эстафеты.	5
	Итого:	36

### Содержание и структура программы.

1. Развитие двигательных качеств и умений:

Основные движения:

#### Ходьба, бег и упражнения в равновесии:

- ✓ приобретение умение использовать все свободное пространство зала;
- ✓ учатся оценивать и сохранять направление движения;
- ✓ бегать в коллективных построениях, подчиняться общему ритму движения;
- ✓ согласовывать свои действия с действиями других детей;
- ✓ самостоятельно выбирать темп бега, соответствующий содержанию задания;
- ✓ переключаться с бега на другой вид движения, навык бегать быстро и легко;
- ✓ у ребенка развивается согласованность движений рук и ног, равномерность и ритмичность бега;
- ✓ развивается «полетность» бега;
- ✓ различные упражнения на растягивание, координацию, рефлексорные, дыхательные, в равновесии, на расслабление.

**Прыжки.** Выполнять основные элементы прыжка:

- ✓ правильно ставить стопы при отталкивании;
- ✓ энергично отталкиваться от опоры носками обеих ног, слегка сгибая их в коленях;
- ✓ мягко приземляться на переднюю часть стопы, сохраняя равновесие.

**Бросание, ловля и катание.**

- ✓ выполнять разнообразные действия с мячом, без лишнего напряжения, овладевать различным хватом мяча;
- ✓ бросать мяч разными способами в зависимости от его величины: от груди, снизу, от плеча, сверху;
- ✓ энергично отталкивать мяч одной рукой;
- ✓ сосредоточивать внимание на цели и целиться;
- ✓ придавать нужное направление движению мяча, проследить и оценивать направление ;
- ✓ у ребенка развивается активное движение рук, широкий замах, появляется своеобразное «чувство мяча»;
- ✓ правильно действовать при прокатывании мяча;
- ✓ владеть разнообразными способами броска.

#### **Ползание, лазание, перелезание, пролезание.**

- ✓ на низких и высоких четвереньках в прямом направлении по доске, по наклонной плоскости, по гимн. скамейке;
- ✓ переползание через бревно;
- ✓ сползание с высоты;
- ✓ на животе по скамейке, подтягиваясь на руках;
- ✓ передвижение по бревну или скамейке сидя верхом;
- ✓ по гимнастической скамейке, под ней, через нее;
- ✓ под дугами и рейками различной высоты и из разных исходных положений;
- ✓ пролезание в обруч сверху вниз и наоборот, боком;
- ✓ лазание по гимнастической стенке.

**Общеразвивающие упражнения:** на различные группы мышц, различного характера, способ движения, которые даются на основе игрового образа. Имитационные движения, асаны, раскрывающие понятный детям образ.

2. Развитие умений ориентироваться в пространстве: находить самостоятельно свободное место в зале, строится в круг, пытаться строиться друг за другом.
3. Развитие и тренировка психических процессов:
  - ✓ развивать умение работать под музыку, изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом;
  - ✓ развивать восприятие, волю, память, мышление.
4. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:
  - ✓ воспитывать умение слушать педагога и выполнять четко требуемое задание не отвлекаясь;
  - ✓ формировать чувства такта и культурных привычек в процессе общения с детьми и взрослыми.

#### **Особенности выполнения статических поз:**

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

#### **Методические рекомендации по организации работы с детьми.**

1. Комплексы составляются по принципу «от простого к сложному».
2. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.

4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
5. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
7. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

### **Мониторинг реализации программы.**

Итоговая диагностика сформированности физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Н.В.Полтавцевой, Н.А.Гордовой “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности того или иного физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

#### **Перечень методических пособий:**

- коврики для занятий;
- табель посещаемости;
- наглядно-дидактические пособия: плакаты, иллюстрации, буклеты
- учебно-тематический план;
- конспекты занятий;
- диагностическая карта;
- картотека игр
- диски и флешка
- массажные коврики;
- канат;
- гимнастическая скамейка;
- дуги;
- обручи;
- массажные мячи.

### **Ожидаемый результат.**

Итогом реализации программы должны стать следующие показатели:

1. Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей, имевших низкий уровень их развития.
2. Стабилизация эмоционального фона у детей.
3. Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
4. Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.
5. Дети самостоятельно включаются в образовательный процесс, выполняют упражнения, при страховке взрослого.
6. У детей появляется умение общения со сверстниками и взрослыми.

### **Сроки реализации.**

Данная программа рассчитана на 1 год.

Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка, балансирующее воздействует на эндокринную систему, способствуя нормальному развитию организма. Интересные упражнения, повторяющие позы животных, выполняемые в статике, развивают гибкость и концентрацию внимания (что особенно важно в дошкольном возрасте), способствуют установлению эмоционального равновесия. Динамические комплексы йоги для детей помогут им поддержать хорошую физическую форму, сформировать осанку и поднять настроение. Устойчивый баланс приводит к устойчивости психики. Взрослым йога дает очень много, детям — еще больше.

## **Требования к качеству освоения программного материала детьми занимающимися йогой для малышей.**

В результате освоения программного материала занимающиеся должны:

- уметь застыть в позе на несколько секунд;
- сочетать дыхание с позой;
- концентрировать внимание;
- знать правила поведения на занятиях Йогой для малышей;
- знать влияния йоги на занимающихся;
- уметь правильно выполнять упражнения;
- выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
- самостоятельно придумывать комплекс асан;
- самостоятельно проводить игру.

### **Форма проведения занятий.**

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Для занятий йогой для малышей, детей разделяют на подгруппы, численностью по 7-10 человек. Комплектуя их, следует уделять внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими асан.

### **Примерное содержание занятия**

Подготовительная часть занятия начинается с овладения вниманием занимающихся детей. Затем следуют динамические упражнения на равновесие, коррекцию осанки и плоскостопия. Детям даются положительные установки на разные мысленные образы, производится волевая концентрация внимания на своем теле. Выполняется динамическое комплексное упражнение «Приветствие Солнцу». Перед началом его выполнения необходим дополнительный психологический образный настрой через «слово на воображение детей» на совершаемые действия. Короткими, точными фразами в форме небольшого рассказа педагог повествует, для чего это совершается и как бы мысленно переносит детей в этот образ. Приветствие Солнцу в зависимости от подготовленности группы выполняется 1-2 раза.

Основная часть занятия. В строгой последовательности выполняются упражнения хатха-йоги (асаны и виньясы) - стоя, сидя и лежа на животе, спине. Это позволяет развивать физические качества и обучать детей двигательным (основным) движениям. Упражнения, направленные на равновесие, гибкость, силу и коррекцию осанки выполняются неразрывно с психофизической тренировкой (производится образный настрой на тепло, гибкость, силу, коррекцию правильной осанки). В середине основной части занятия проводится психофизическая тренировка в игровой форме с 2-минутной релаксацией в позах расслабления: «зайца», «тигра» или «лягушки».

В заключительной части с детьми проводится игра на внимание. В конце занятия дети принимают позу «лотоса», «турецкий сед» или ложатся в позу «тигра» или «шавасана» и под тихую, спокойную музыку посредством психофизического воздействия (словом) осуществляется полная релаксация организма детей. Дети под действием своего воображения переносятся в лес, в горы, на поляны с цветами, к морю. Мысленно разговаривают с цветами, птицами, природой. Наполняются любовью к окружающему их миру, к людям, родителям, животным, себе. Учатся чувствовать, разговаривать со своими внутренними органами (сердцем, печенью, легкими), любить их. Учатся сознательно включать в работу свою защитную систему, чувствовать себя в единстве с миром.

### **Заключение.**

С помощью гимнастики «Йога для детей» открываются новые возможности для развития физических качеств не только у детей дошкольного возраста, но и у подростков и взрослого населения. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.



## СЕНТЯБРЬ

№	Ход занятия	задачи	часы
1 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. М/р упражнения «Пружинка, топающий шаг, боковой галоп»</li> <li>3. Массаж для рук</li> <li>4. Танец «Приглашение»</li> <li>5. Упражнение «Собери мячи»</li> <li>6. Подвижная игра «Будь ловким»</li> <li>7. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. укреплять мышечный тонус, формировать правильную осанку</li> <li>2. развивать чувство ритма, работать над выразительностью</li> <li>3. укреплять мышцы рук и пальцев</li> <li>4. совершенствовать умение выполнять танцевальные движения в парах</li> <li>5. профилактика плоскостопия</li> <li>6. развивать быстроту реакции</li> <li>7. уметь самостоятельно расслабляться под музыку</li> </ol>	20 мин
	2 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. М/р упражнения: «Хороводный шаг в кругу, боковой галоп, топающий шаг, пружинка»</li> <li>3. Муз. подвижная игра «Ой, мороз»</li> <li>4. Ритмическое упражнение «Шагай-беги»</li> <li>5. Упражнение для ног</li> <li>6. Подвижная игра «Быстрее ко мне»</li> <li>7. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. закрепление знакомых танцевальных движений, учить держать правильную осанку, работать над выразительностью</li> <li>2. игра с элементами логоритмики</li> <li>3. развивать внимательность, быстроту реакции</li> <li>4. профилактика плоскостопия</li> <li>5. учить ориентироваться в пространстве зала, развивать быстроту реакции</li> </ol>
3 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. М/р упражнение (повтор от 2 занятия)</li> <li>3. Игровое упражнение «Нам весело»</li> <li>4. Упражнение «Здоровые ножки»</li> <li>5. Подвижная игра «Бегите за мной»</li> <li>6. Муз. ритм, зарисовка «Куклы»</li> <li>7. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. закрепление знакомых ритмических движений</li> <li>2. работать над координацией движений рук</li> <li>3. профилактика плоскостопия</li> <li>4. ориентировка в пространстве</li> <li>5. продолжать развивать чувство ритма, работать над выразительностью, точностью движений</li> </ol>	20 мин
4 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Ритмическое упражнение «Зарядка»</li> <li>3. Упражнение «Здоровые ножки»</li> <li>4. М/р задание «Веселые ножки»</li> <li>5. Муз. ритм, зарисовка «Куклы»</li> <li>6. Муз. подвижная игра «Волшебные зверята»</li> <li>7. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. учить выполнять движения в соответствии с текстом</li> <li>2. профилактика плоскостопия</li> <li>3. выполнять танцевальные движения для ног в разном темпе и ритме</li> <li>4. продолжать работу над выразительным исполнением танца</li> <li>5. учить подражательным, имитационным движениям, развивать воображение</li> </ol>	20 мин

## ОКТАБРЬ

	Ход занятия	Задачи	Часы
1 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. М/р упражнение «Здоровые ножки»</li> <li>3. Массаж для рук</li> <li>4. Асаны на равновесие</li> <li>5. Муз.игра «Танец с листочками»</li> <li>6. Муз.подвижная игра «Магазин игрушек»</li> <li>7. Упражнение «Собери мячи»</li> <li>8. Подвижная игра «Будь ловким»</li> <li>9. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный тонус, формировать правильную осанку</li> <li>2. координировать движения рук и ног в танце.</li> <li>3. укреплять мышцы рук и пальцев</li> <li>4. учить согласовывать движения с музыкой</li> <li>5. различать характер музыки и выполнять имитационные движения игрушек</li> <li>6. профилактика плоскостопия</li> <li>7. развивать легкость и быстроту реакции</li> <li>8. вырабатывать умение расслаблять мышцы тела.</li> </ol>	20 мин
2 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Статические асаны</li> <li>3. Муз.подвижная игра «Овощи в огороде»</li> <li>4. Ритм.упражнение «Шагай-беги»</li> <li>5. Асаны на равновесие</li> <li>6. Упр. Для профилактики плоскостопия (без предметов)</li> <li>7. Подвижная игра «Быстрее ко мне»</li> <li>8. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. учить ориентироваться в пространстве зала</li> <li>2. уметь согласовывать движения со словами</li> <li>3. работать над совершенствованием основных видов движений</li> <li>4. учить ориентироваться в пространстве зала, бегать в заданном направлении</li> </ol>	20 мин
3 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. М/р упражнение «Хороводный шаг, не держась за руки»</li> <li>3. Игровое упражнение «Делай, как я»</li> <li>4. Йоговские упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника.</li> <li>5. Упражнение «Веселые ножки»</li> <li>6. Муз.ритм, зарисовка «Волшебные игрушки»</li> <li>7. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать танцевальные движения</li> <li>2. развивать внимательность, координацию движений</li> <li>3. профилактика плоскостопия</li> <li>4. учить выполнять в танце характерные движения игрушек</li> </ol>	20 мин
4 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. М/р упражнение «Веселые хлопушки»</li> <li>3. Игровое упражнение «Мы прыгаем и бегаем»</li> <li>4. Йоговские упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника.</li> <li>5. Упражнение «Здоровые ножки» (канат, ребристая доска)</li> <li>6. Муз. игровое упражнение «Воробышки»</li> <li>7. Муз.ритм. зарисовка «Волшебные игрушки»</li> <li>8. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развивать чувство ритма</li> <li>2. учить детей чувствовать темпоритм музыки</li> <li>3. профилактика плоскостопия, укрепление свода ноги</li> <li>4. различать 2-х частную форму музыки, в соответствии с ней менять движения, добиваясь легкости.</li> <li>5. закреплять последовательность в движениях танца.</li> </ol>	20 мин

## НОЯБРЬ

	Ход занятия	Задачи	Часы
1 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. М/р упражнение «Здоровые ножки»</li> <li>3. Массаж для рук</li> <li>4. Асаны на равновесие</li> <li>5. Муз.игра «Танец с листочками»</li> <li>6. Муз.подвижная игра «Магазин игрушек»</li> <li>7. Упражнение «Собери мячи»</li> <li>8. Подвижная игра «Будь ловким»</li> <li>9. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный тонус, формировать правильную осанку</li> <li>2. координировать движения рук и ног в танце.</li> <li>3. укреплять мышцы рук и пальцев</li> <li>4. учить согласовывать движения с музыкой</li> <li>5. различать характер музыки и выполнять имитационные движения игрушек</li> <li>6. профилактика плоскостопия</li> <li>7. развивать легкость и быстроту реакции</li> <li>8. вырабатывать умение расслаблять мышцы тела.</li> </ol>	20 мин
3 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Статические асаны</li> <li>3. Муз.подвижная игра «Овощи в огороде»</li> <li>4. Ритм.упражнение «Шагай-беги»</li> <li>5. Асаны на равновесие</li> <li>6. Упр. Для профилактики плоскостопия (без предметов)</li> <li>7. Подвижная игра «Быстрее ко мне»</li> <li>8. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. учить ориентироваться в пространстве зала</li> <li>2. уметь согласовывать движения со словами</li> <li>3. работать над совершенствованием основны&gt; видов движений</li> <li>4. учить ориентироваться в пространстве зала, бегать в заданном направлении</li> </ol>	20 мин
3 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. М/р упражнение «Хороводный шаг, не держась за руки»</li> <li>3. Игровое упражнение «Делай, как я»</li> <li>4. Йоговские упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника.</li> <li>5. Упражнение «Веселые ножки»</li> <li>6. Муз.ритм, зарисовка «Волшебные игрушки»</li> <li>7. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать танцевальные движения</li> <li>2. развивать внимательность, координацию движений</li> <li>3. профилактика плоскостопия</li> <li>4. учить выполнять в танце характерные движения игрушек</li> </ol>	20 мин
4 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. М/р упражнение «Веселые хлопушки»</li> <li>3. Игровое упражнение «Мы прыгаем и бегаем»</li> <li>4. Йоговские упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника.</li> <li>5. Упражнение «Здоровые ножки» (канат, ребристая доска)</li> <li>6. Муз. игровое упражнение «Воробышки»</li> <li>7. Муз.ритм. зарисовка «Волшебные игрушки»</li> <li>8. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развивать чувство ритма</li> <li>2.учить детей чувствовать темпоритм музыки</li> <li>3. профилактика плоскостопия, укрепление свода ноги</li> <li>4. различать 2-х частную форму музыки, в соответствии с ней менять движения, добиваясь легкости.</li> <li>5. закреплять последовательность в движениях танца.</li> </ol>	20 мин

## ДЕКАБРЬ

№	Ход занятия	задачи	часы
1 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Игровое упражнение «Заячьи лапки»</li> <li>3. Игра «Снежинки»</li> <li>4. Комплекс «Красивая, уверенная осанка»</li> <li>5. Упражнение «Сани»</li> <li>6. Упражнение для рук «Веселые ладошки»</li> <li>7. Муз. Игра «Хоровод»</li> <li>8. Танец «Волшебные игрушки»</li> <li>9. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. самомассаж</li> <li>2. развивать внимание, координацию движений</li> <li>3. профилактика плоскостопия</li> <li>4. игровой массаж для рук</li> <li>5. закреплять в движении характерные особенности зверей</li> </ol> <p>работать над выразительностью</p>	20 мин
2 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Игровой массаж для рук</li> <li>3. Дыхательное упражнение «Кукушка»</li> <li>4. Асаны на гибкость</li> <li>5. Массаж для ног</li> <li>6. Подвижная игра «Догонялки»</li> <li>7. Муз. Игра «Делай, как я»</li> <li>8. Релаксация.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышцы рук</li> <li>2. укреплять мышцы горла</li> <li>3. оздоравливать организм</li> <li>4. учить ориентироваться в пространстве, развивать ловкость, быстроту реакции.</li> <li>5. повторять движения по показу взрослого</li> <li>6. учить расслабляться под спокойную музыку.</li> </ol>	20 мин
3 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Упражнение «Марш»</li> <li>3. «Лошадка» (Прямой галоп, высокий шаг)</li> <li>4. Игровое упражнение «Выпал беленький снежок»</li> <li>5. Танец с косыночками</li> <li>6. М/подвижная игра «Кто быстрее наденет косынку»</li> <li>7. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развивать навык бодрой, четкой ходьбы под музыку</li> <li>2. упражнять в усвоении образных движений</li> <li>3. игровое упражнение на координацию движений</li> <li>4. обучать детей действию с предметами</li> <li>5. развивать быстроту реакции, ловкость</li> <li>6. расслабление под музыку</li> </ol>	20 мин
4 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Игровое упражнение «Пропавшие ручки»</li> <li>3. Танцевальное упражнение «Лошадки»</li> <li>4. Муз. игра «Оркестр»</li> <li>5. Дыхательная гимнастика</li> <li>6. Подвижная игра «Зайцы»</li> <li>7. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. развивать память, внимание</li> <li>7. работать над осанкой и выразительностью исполнения</li> <li>8. учить навыкам игры на Д.М.И.</li> <li>9. развивать ловкость, внимание</li> <li>10. Расслабление под музыку</li> </ol>	20 мин

## ЯНВАРЬ

	Содержание занятия	Задачи	часы
1 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Упражнение «Кулачки»</li> <li>3. Музыкальная игра «Повторяй за мной»</li> <li>4. Танцевальная композиция «Танец с косыночками»</li> <li>5. Комплекс «Красивая, уверенная осанка»</li> <li>6. Подвижная игра «Зайцы»</li> <li>7. Упражнение образное «Кошка, слоник, муравьишка»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развивать координацию движений рук</li> <li>2. ориентироваться в пространстве</li> <li>3. выполнение движений по тексту песни</li> <li>4. знакомство с новыми танцевальными движениями</li> <li>5. развивать чувство ориентировки в пространстве зала, легко бегать, прыгать</li> <li>6. упражнение на развитие гибкости</li> </ol>	20 мин
2 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Корректирующая гимнастика</li> <li>2.Игровое муз. Упр-е «Веселая пляска»</li> <li>3.Упражнение «Метель»</li> <li>4.муз. игра «Мороз»</li> <li>5. Массаж для ног</li> <li>6.Танцевальная композиция «Танец с косыночками»</li> <li>7.Подвижная игра «Ловишки»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Развивать чувство ритма, координацию движений,</li> <li>2.упражнять детей в правильном носовом дыхании</li> <li>3.работать над последовательностью танц. движений</li> <li>4.упражнять в беге в указанном направлении</li> </ol>	20 мин
3 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 .Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Муз. Игра «Санки»</li> <li>3. Тренинг «Покачай малышку»</li> <li>4. Игра «Погода»</li> <li>5. Подвижная игра «Воробышки и кошка»</li> <li>6. Танец с косыночками</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Координировать свои движения в соответствии с пением</li> <li>2. развивать гибкость суставов ног</li> <li>3. игра на развитие внимания</li> <li>4. развивать выразительность движений</li> <li>5. выполнять танцевальные движения выразительно, музыкально</li> </ol>	20 мин
4 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 .Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Муз.ритм.упражнение «Каблучок»</li> <li>3. Игровое упражнение «Самолеты»</li> <li>4. Музыкальная игра «Как я буду играть?»</li> <li>5.Подвижная игра «Тимошка»</li> <li>6.игра «Погода»</li> <li>7.Муз. танцевальная композиция «Танец с косыночками»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучивание нового движения, следить за осанкой ;</li> <li>2.развивать чувство ритма и двигательных навыков</li> <li>3.учить действовать с предметом (бубном), играть разными способами</li> <li>4.Игра на внимание</li> <li>5.закрепление, работать над выразительностью</li> </ol>	20 мин

## ФЕВРАЛЬ

№	Ход занятия	Задачи	часы
1 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Муз. ритм. упражнение «Каблук»</li> <li>3. Упражнение «Дровосек»</li> <li>4. «Пляска с погремушками»</li> <li>5. Игровое задание «Санки»</li> <li>6. Подвижная игра «Тимошка»</li> <li>7. Игра «Как я буду играть?»</li> <li>8. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. разучивание нового танцевального движения</li> <li>2. упражнение на развитие правильного носового дыхания</li> <li>3. развивать ловкость, чувство ритма, уметь различать контрастные части музыки</li> <li>4. развивать внимательность</li> </ol>	20 мин
2 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Муз. упражнение «Салют»</li> <li>3. Муз. игра «Ой летали птички»</li> <li>4. Подвижная игра «Нитка-иглолка»</li> <li>5. Игра «Как я буду играть?»</li> <li>6. Танец «Кадриль» Т.Суворовой</li> <li>7. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различать 2-х частную форму музыки, действовать с предметами</li> <li>2. двигаться за взрослым в указанном направлении</li> <li>3. развивать внимательность</li> <li>4. Повторять несложные танцевальные движения по показу взрослого</li> </ol>	20 мин
3 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Муз. ритм. упр. «Каблук», «Пружинка»</li> <li>3. Муз. Упр. «Салют»</li> <li>4. Муз. Игра «Чок да чок»</li> <li>5. Йоговские упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника.</li> <li>6. Игра «Ладушки-ладошки»</li> <li>7. Муз. Игра «Ой, летали птички»</li> <li>8. Танец «Кадриль»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление знакомых движений</li> <li>2. работать над четкостью, ритмичностью выполнения</li> <li>3. расширять двигательный опыт детей</li> <li>4. развивать мелкую моторику рук</li> <li>5. двигаться в соответствии с музыкой и игровым образом</li> <li>6. закрепление танцевальных движений в определенной последовательности.</li> </ol>	20 мин
4 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Муз. ритм. упр. «Каблук, пружинка»</li> <li>3. Муз. игра «Чок да чок»</li> <li>4. Муз. упражнение «Погуляем»</li> <li>5. Йоговские упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника.</li> <li>6. Муз. игра «Ладушки-ладошки»</li> <li>7. Подвижная игра «Зайцы и медведь»</li> <li>8. танец «Кадриль»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление знакомых танцевальных движений</li> <li>2. развивать чувство ритма, формировать навык ходьбы парами по кругу</li> <li>3. Развивать выдержку, внимательность.</li> <li>4. Работать над выразительным исполнением танца</li> </ol>	20 мин

## МАРТ

№	Содержание занятия	Решаемые задачи	часы
1 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танцевальная композиция «Веселый каблук»</li> <li>2. Упражнение «Глазки» Е.Железнова тр.№5</li> <li>3. Упр-е «Веселые лягушата»</li> <li>4. Игровой упр-е «За руки» Е Железнова тр.№8</li> <li>5. Муз. Игра «Магазин игрушек» тр.21</li> <li>6. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.совершенствовать танцевальные движения топающий шаг, пружинка, каблук</li> <li>2. учить расслабляться под музыку</li> <li>3.развивать прыжковую выносливость</li> <li>4.развивать подражательную способность детей</li> <li>5.выполнять танцевальные движения по показу взрослых</li> </ol>	20 мин
2 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 .Вводная часть</li> <li>2.Ритмическое упр-е «Хлопушки»</li> <li>3.Игровое упр-е «Солнышко»</li> <li>4.Муз.игра «Колобок»</li> <li>5.Упражнение «Дровосек»</li> <li>6.Подвижная игра «Карусели»</li> <li>7.Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развивать чувство ритма, умение координировать движения с музыкой</li> <li>2.развивать артистичность, формировать правильную осанку</li> <li>3.двигаться в соответствии с изменением темпа музыки</li> <li>4.выполнять движения в определенной последовательности</li> </ol>	20 мин
3 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Вводная часть</li> <li>2.Игровое упр-е «Солнышко»</li> <li>3.Муз.упр-е «Цыплятки»</li> <li>4.Дыхательное упр-е «Надуем шар»</li> <li>5.Муз.игра «Колобок»</li> <li>6.Подвижная игра «Карусели»</li> <li>7.Релаксация</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнение на формирование правильной осанки</li> <li>-развивать правильное дыхание у детей</li> <li>- развивать в детях артистизм, умение подражать движению сказочных персонажей</li> <li>-координировать движения в соответствии с темпом музыки</li> </ul>	20 мин
4 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводная часть</li> <li>2. Игровое упр-е «Все спортом занимаются»</li> <li>3. Муз. Игра «Птички»</li> <li>4. Игровое задание «Цыплятки»</li> <li>5. Игра «Делай, как я»</li> <li>6. Танцевальная композиция «Кадриль»</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнение на развитие ловкости, внимания, артистичности</li> <li>- уметь держать равнение в кругу, выполнять движения-подражания птицам</li> <li>-работать на выразительность движений</li> </ul>	20 мин

## АПРЕЛЬ

	Ход занятия	Задачи	Часы
1 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. М/р упражнение «Пружинка, топающий шаг»</li> <li>3. Массаж для рук</li> <li>4. Муз.игра «Танец с листочками»</li> <li>5. Муз.подвижная игра «Магазин игрушек»</li> <li>6. Упражнение «Собери мячи»</li> <li>7. Подвижная игра «Будь ловким»</li> <li>8. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный тонус, формировать правильную осанку</li> <li>2. координировать движения рук и ног в танце.</li> <li>3. укреплять мышцы рук и пальцев</li> <li>4. учить согласовывать движения с музыкой</li> <li>5. различать характер музыки и выполнять имитационные движения игрушек</li> <li>6. профилактика плоскостопия</li> <li>7. развивать легкость и быстроту реакции</li> <li>8. вырабатывать умение расслаблять мышцы тела.</li> </ol>	20 мин
2 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. М/р упражнение «Пружинка, топотушки, хороводный шаг по кругу»</li> <li>3. Муз.подвижная игра «Ой, мороз»</li> <li>4. Ритм.упражнение «Шагай-беги»</li> <li>5. Упр. Для профилактики плоскостопия (без предметов)</li> <li>6. Подвижная игра «Быстрее ко мне»</li> <li>7. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. учить ориентироваться в пространстве зала</li> <li>2. уметь согласовывать движения со словами</li> <li>3. работать над совершенствованием основны&gt; видов движений</li> <li>4. учить ориентироваться в пространстве зала, бегать в заданном направлении</li> </ol>	20 мин
3 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. М/р упражнение «Хороводный шаг, не держась за руки»</li> <li>3. Игровое упражнение «Делай, как я»</li> <li>4. Упражнение «Веселые ножки»</li> <li>5. Муз.ритм, зарисовка «Волшебные игрушки»</li> <li>6. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать танцевальные движения</li> <li>2. развивать внимательность, координацию движений</li> <li>3. профилактика плоскостопия</li> <li>4. учить выполнять в танце характерные движения игрушек</li> </ol>	20 мин
4 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. М/р упражнение «Веселые хлопушки»</li> <li>3. Игровое упражнение «Мы прыгаем и бегаем»</li> <li>4. Упражнение «Здоровые ножки» (канат, ребристая доска)</li> <li>5. Муз. игровое упражнение «Воробышки»</li> <li>6. Муз.ритм. зарисовка «Волшебные игрушки»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развивать чувство ритма</li> <li>2.учить детей чувствовать темпоритм музыки</li> <li>3.профилактика плоскостопия, укрепление свода ноги</li> <li>4.различать 2-х частную форму музыки, в соответствии с ней менять движения, добиваясь легкости.</li> <li>5.закреплять последовательность в движениях танца.</li> </ol>	20 мин



# МАЙ

	Содержание занятия	Решаемые задачи	часы
1 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танцевальная композиция «Веселый каблук»</li> <li>2. Упражнение «Глазки» Е.Железнова тр.№5</li> <li>3. Упр-е «Веселые лягушата»</li> <li>4. Игровой упр-е «За руки» Е Железнова тр.№8</li> <li>5. Муз. Игра «Магазин игрушек» тр.21</li> <li>6. Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.совершенствовать танцевальные движения топающий шаг, пружинка, каблук</li> <li>2. учить расслабляться под музыку</li> <li>3.развивать прыжковую выносливость</li> <li>4.развивать подражательную способность детей</li> <li>5.выполнять танцевальные движения по показу взрослых</li> </ol>	20 мин
2 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 .Вводная часть</li> <li>2.Ритмическое упр-е «Хлопушки»</li> <li>3.Игровое упр-е «Солнышко»</li> <li>4.Муз.игра «Колобок»</li> <li>5.Упражнение «Дровосек»</li> <li>6.Подвижная игра «Карусели»</li> <li>7.Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развивать чувство ритма, умение координировать движения с музыкой</li> <li>2.развивать артистичность, формировать правильную осанку</li> <li>3.двигаться в соответствии с изменением темпа музыки</li> <li>4.выполнять движения в определенной последовательности</li> </ol>	20 мин
3 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Вводная часть</li> <li>2.Игровое упр-е «Солнышко»</li> <li>3.Муз.упр-е «Цыплятки»</li> <li>4.Дыхательное упр-е «Надуем шар»</li> <li>5.Муз.игра «Колобок»</li> <li>6.Подвижная игра «Карусели»</li> <li>7.Релаксация</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.упражнение на формирование правильной осанки</li> <li>2.развивать правильное дыхание у детей</li> <li>3. развивать в детях артистизм, умение подражать движению сказочных персонажей</li> <li>4.координировать движения в соответствии с темпом музыки</li> </ol>	20 мин
4 занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вводная часть</li> <li>2. Игровое упр-е «Все спортом занимаются»</li> <li>3. Муз. Игра «Птички»</li> <li>4. Игровое задание «Цыплятки»</li> <li>5. Игра «Делай, как я»</li> <li>6. Танцевальная композиция «Кадриль»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнение на развитие ловкости, внимания, артистичности</li> <li>2.уметь держать равнение в кругу, выполнять движения-подражания птицам</li> <li>3.работать на выразительность движений</li> </ol>	20 мин

### Литература, используемая для составления программы:

1. М.Ф. Литвинова «Физкультурные занятия с детьми раннего возраста»;
2. А. В. Лайзане «Физкультура для малышей»;
3. М.Ю. Картушина «Логоритмика для малышей»;
4. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду»;
5. Е. Железнова Музыкальные игры для детей.
6. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
7. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
8. Грабенко Г.Н. Коррекционные, развивающие и адаптивные игры. – СПб. – 2002. 144 с.
9. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. - М.: Просвещение, 1993. - 160 с.: ил. - (Школа здоровья).
10. Ильинская О. Детская йога / О.Ильинская, О.Казак. - М. : Эксмо, 2011.- 208 с.: ил.
- 11.Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 96 с. (Здоровый малыш).
- 12.Занкина В. Йога в кармане: Детская практика / Виктория Занкина. - М.: Альпина нон-фикшн, 2012.- 160 с.
- 13.Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. - «Харвест», 2007
- 14.Л. С. Выготский. Педагогическая психология. Москва: Педагогика. 1991г