

Автономная некоммерческая организация общеобразовательная организация
«Прогимназия №14 «Журавушка» города Бугульмы
(АНО ОО «Прогимназия № 14»)

СОГЛАСОВАНА

Старший
воспитатель

 Н.В. Киселева
«29» 08 2024г.

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
Протокол

от 29» 08 2024 г. №1

УТВЕРЖДЕНА

и введена в действие
приказом директора

АНО ОО «Прогимназия №14»
№ 104 –о/д от «29» 08 2024г.
 Е. В. Безрукова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
АНО ОО "Прогимназия №14"
ИНН 1645023682
Директор Безрукова Е.В.
Действителен с 07.12.2022 по 07.03.2024

**Рабочая программа дополнительного образования
кружка корригирующей гимнастики с элементами Хатха- Йоги
на 2024 – 2025 учебный год**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 4-7 лет.

Срок реализации: 01.10.2024 – 31.05.2025 (64 часа)

Разработчик:
Миннебаева Раиса Гаппасовна
инструктор по физической культуре
первая квалификационная категория.

Бугульма

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования кружка коррекционной гимнастики на 2024 – 2025 учебный год разработана на основании

- Дополнительной образовательной программы АНО ОО «Прогимназия № 14»;
- Устава АНО ОО «Прогимназия № 14»;
- Положения о рабочих программах учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) (дошкольное образование);
- Результатов изучения запросов и интересов воспитанников и их родителей (законных представителей).

Мониторинг запросов и интересов воспитанников и их родителей (законных представителей), рекомендаций врачей – педиатров показал, что 15% дошкольного возраста прогимназии нуждаются в занятиях коррекционной гимнастикой.

В связи с выше сказанным организована дополнительная коррекционная деятельность по профилактике нарушений осанки и плоскостопия на основе гимнастики Хатха-йога.

Общие цели. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста на основе гимнастики Хатха-йога.

Задачи:

Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика)

Формирование базовых представлений детей о нетрадиционных методиках оздоровления на примере гимнастики хатха-йога.

Формирование привычки здорового образа жизни через освоение элементов гимнастики Хатха-йоги.

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования

1. 70-80% коррекции нарушений осанки и плоскостопия
2. Ребенок научится выполнять упражнения Хатха-йоги в целях профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
3. Ребенок сможет самостоятельно использовать нетрадиционные оздоровительные упражнения гимнастики Хатха-йога.

Содержание программы дополнительного образования

Программа направлена на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, заболевания дыхательных путей, развитию ритмичного дыхания средствами Хатха-йоги.

График работы

Программа реализуется в объеме 64 академических часа, по 2 раза в неделю сверх основной коррекционной программы по 20 - 30 минут в зависимости от возраста детей в форме клуба здоровья. Нагрузка на детей распределяется в соответствии с возрастом. Один комплекс упражнений разучивается в течении 8 встреч.

Особенности занятия для детей этого возраста – прежде всего знакомство с телом, его различными положениями, азы асан, а также наработка навыков, которые понадобятся в жизни. Дети получают возможность делать то, что им нравится: лаять как собаки, гнуться как змеи, прыгать как лягушки, качаться как деревья, мяукать как кошки, отдыхать как крокодилы и т.д. Дети ближе к природе. У них меньше установок, правил, привычек. Дети не понимают сложных слов и терминов и у них преобладает ассоциативное мышление. Поэтому занятие превращается в игру или развитие какого-либо сюжета. Дети в этом возрасте удерживают внимание 8-12 мин. Поэтому чаще делать небольшие перерывы.

Разминка. В качестве разминки используются любые приятные динамические упражнения, которые помогут разогреть основные мышцы, суставы и связки.

Асаны (позы)- удерживаются в течении 5-10 секунд на свободном дыхании. Для каждой асаны сначала выполняют подготовительные динамические упражнения, а затем приступают к очередному этапу освоения самой асаны. Заканчивается изучение асаны на данном занятии выполнением восстанавливающих поз, снимающих остаточное напряжение с мышц и связок тела.

Позы стоя и балансы - укрепляют и вытягивают все мышцы тела и улучшает осанку, а балансы дают силу и равновесия.

1. «Треугольник»
2. «Воин»
3. «Стул»
4. «Дерево»
5. «Бегун»
6. «Орел»
7. «Гора»
8. «Ласточка»

Позы стоя и на четвереньках - вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела.

1. «Кошка»
2. «Собака»

Позы сидя и восстанавливающие позы – восстанавливают силы и вытягивают позвоночник.

1. «Лев»
2. «Бабочка»
3. «Черепашка»
4. «Лягушка»
5. «Ребенка»

Позы лежа на животе и прогибы назад – укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией.

1. «Рыба»
2. «Кузнечик»
3. «Лук»
4. «Мостик»
5. «Полумост»
6. «Верблюд»
7. «Кобра»
8. «Лодочка»

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

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 детьми, находясь напротив, чтобы дети могли повторять движения. Детям предлагается игра, приключение или веселая ситуация.

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 напряжения мышц, снимают утомление и улучшает крово-лимфо-оттока в перенапряженных мышцах. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывает положительное влияние на их здоровье.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1 – 8 октябрь	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги № 1.	8 ч
9 – 16 ноябрь	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги №2	8 ч
17 – 24 декабрь	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги №3.	8 ч
25 – 32 январь	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги № 4.	8 ч
33 – 40 февраль	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги №5	8 ч
41 -48 март	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги №6	8 ч
49 – 56 апрель	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги №7	8 ч
57 – 64 май	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги №8.	8 ч

**Календарно-тематическое планирование кружка дополнительного образования
Средняя группа №7 №4**

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов	Основные виды деятельности, содержание	Форма деятельности	Дата
1-8	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги № 1.	8	Вводное занятие, Общее представление о правильной осанке. Разминка. Корригирующие упражнения на укрепление мышц спины. Статистические позы (асаны): - Поза «Высокое дерево» - Поза «Гора». - Поза «Собака» - Поза «Бабочка». - Поза «Кошка» - Поза «Лодка» Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика «Жужжащая пчела» Самомассаж “Упругий живот” Релаксация.	Клуб здоровья	04.10.2024 07.10.2024 11.10.2024 14.10.2024 18.10.2024 21.10.2024 25.10.2024 28.10.2024
9-16	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги № 2.	8	Корригирующие упражнения для профилактики сколиоза. Разминка. Статистические позы (асаны). Поза «Ласточка» - Поза «Льва» - Поза «Ребенка» - Поза «Замок» - Поза «Змеи» - Поза «Кошка» - Поза Бабочка» Дыхательная гимнастика “Король ветров”. Самомассаж “Лепим человечка”. Релаксация.	Клуб здоровья	05.11.2024 08.11.2024 11.11.2024 15.11.2024 18.11.2024 22.11.2024 25.11.2024 29.11.2024

17 – 24	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги № 3	8	Упражнения, исправляющие осанку. Разминка. Повторение упражнения Хатха Йоги «Водомерка». Упражнение Хатха-Йога “Страус” Статистические позы. (асаны) - Поза «Лук» - Поза» Кольцо» - Поза «Ракушка» - Поза «Кошечка» - Поза «Березки». - Поза «Кузнечика». - Поза «Верблюд» Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика Самомассаж Релаксация.	Клуб здоровья	02.12.2024 06.12.2024 09.12.2024 13.12.2024 16.12.2024 20.12.2024 23.12.2024 27.12.2024
25 – 31	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха - Йоги № 4	7	Для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Разминка. Статистические позы (асаны) - Поза «Солнечная поза» - Поза «Лука» - Поза «Собачка» мордой вниз - Поза «Льва» - Поза» Черепашка». - Поза «Кошка» - Поза «Ласточка» Дыхательная гимнастика " Самомассаж "Лепим лицо" Релаксация.	Клуб здоровья	10.01.2025 13.01.2025 17.01.2025 20.01.2025 24.01.2025 27.01.2025 31.01.2025
32-38	Комплекс корректирующей гимнастики с	7	Комплекс упражнений корректирующей гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Разминка. Статистические позы (асаны).	Клуб здоровья	03.02.2025 07.02.2025 10.02.2025 14.02.2025

	элементами Хатха - Йоги № 5		<ul style="list-style-type: none"> - Поза «Стула» - Поза «Колеса» - Поза «Лодки» -Поза «Плуга» - Поза «Собака» - Поза Рыба» - Поза «Крокодил» <p>Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика "Песок". Упражнения для профилактики плоскостопия «Буксир» Релаксация.</p>		17.02.2025 21.02.2025 28.02.2025
39-47	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха - Йоги № 6	9	<p>Корректирующие упражнения Разминка. Статистические позы (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза «Скорпион» - Поза «Змеи» - Поза «Собака» - Поза «Воин 1» - Поза «Верблюд» -Поза «Гусеница» -Поза «Лодочка» -Поза Страус» <p>Упражнения для профилактики плоскостопия Самомассаж "Упругий живот". Дыхательная гимнастика Релаксация</p>	Клуб здоровья	03.03.2025 07.03.2025 10.03.2025 14.03.2025 17.03.2025 21.03.2025 24.03.2025 28.03.2025 31.03.2025
48-55	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха - Йоги № 7	8	<p>Корректирующие упражнения для исправления плоской спины. Разминка. Статистические позы (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Поза «Дерева» -Поза «Кошки» 	Клуб здоровья	04.04.2025 07.04.2025 11.04.2025 14.04.2025 18.04.2025 21.04.2025 25.04.2025

			<p>-Поза «Кобра»</p> <p>- Поза «Гусеница»</p> <p>- Поза «Кольцо».</p> <p>- Поза «Черепаша»</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Самомассаж "Веселый дождик".</p> <p>Релаксация</p>		28.04.2025
56-64	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха - Йоги № 8	9	<p>Корректирующие упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.</p> <p>Разминка</p> <p>Статистические позы (асаны)</p> <p>- Поза «Лотоса»</p> <p>- Поза «Кошка»</p> <p>- Поза «Ребенка»</p> <p>- Поза «Приветствие».</p> <p>- Поза «Верблюд»</p> <p>- Поза «Кобра».</p> <p>- Поза «Лев»</p> <p>- Поза «Полумост»</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Самомассаж</p> <p>Релаксация</p>	Клуб здоровья	<p>02.05.2025</p> <p>05.05.2024</p> <p>12.05.2024</p> <p>16.05.2024</p> <p>19.05.2024</p> <p>23.05.2024</p> <p>26.05.2024</p> <p>30.05.2024</p> <p>31.01.2025</p>

**Календарно-тематическое планирование кружка дополнительного образования
Старшая группа №8 №9**

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов	Основные виды деятельности, содержание	Форма деятельности	Дата
1-9	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги № 1.	9	<p>Вводное занятие. Общее представление о правильной осанке.</p> <p>Разминка.</p> <p>Корригирующие упражнения на укрепление мышц спины.</p> <p>Статистические позы (асаны):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза «Высокое дерево» - Поза Льва» - Поза «Гора». - Поза «Собака» - Поза «Бабочка». - Поза «Кобра» - Поза «Кошка» - Поза «Лодка» <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Жужжащая пчела»</p> <p>Самомассаж “Упругий живот”</p> <p>Релаксация.</p>	Клуб здоровья	02.10.2024 04.10.2024 09.10.2024 11.10.2024 16.10.2024 18.10.2024 23.10.2024 25.10.2024 30.10.2024
10-17	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги № 2.	8	<p>Корригирующие упражнения для профилактики сколиоза.</p> <p>Разминка.</p> <p>Статистические позы (асаны).</p> <p><u>Поза «Ласточка»</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Поза «Треугольник» - Поза «Льва» - Поза «Ребенка» - Поза «Замок» - Поза «Змеи» - Поза «Черепашка». 	Клуб здоровья	01.11.2024 08.11.2024 13.11.2024 15.11.2024 20.11.2024 22.11.2024 27.11.2024 29.11.2024

			<p>- Поза «Кошка» - Поза Бабочка» Дыхательная гимнастика “Король ветров”. Самомассаж “Лепим человечка”. Релаксация.</p>		
18 – 25	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги № 3	8	<p>Упражнения, исправляющие осанку. Разминка. Повторение упражнения Хатха Йоги «Водомерка». Упражнение Хатха-Йога “Страус”. Статистические позы. (асаны) - Поза «Орел» - Поза «Лук» - Поза «Орел» - Поза» Кольцо» - Поза «Ракушка» - Поза «Кошечка» - Поза «Березки». - Поза «Кузнечика». - Поза «Верблюд» - поза «Мост» Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика Самомассаж Релаксация.</p>	Клуб здоровья	04.12.2024 06.12.2024 11.12.2024 13.12.2024 18.12.2024 20.12.2024 25.12.2024 27.12.2024
26 – 32	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха - Йоги № 4	7	<p>Для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Разминка. Статистические позы (асаны) -Поза «Солнечная поза» - Поза «Лука» - Поза «Планка» - Поза «Собачка» мордой вниз - Поза «Льва» - Поза» Черепашка».</p>	Клуб здоровья	10.01.2025 15.01.2025 17.01.2025 22.01.2025 24.01.2025 29.01.2025 31.01.2025

			<ul style="list-style-type: none"> - Поза «Кошка» - Поза «Ласточка» - Поза «Бегун» <p>Дыхательная гимнастика " Самомассаж "Лепим лицо" Релаксация.</p>		
33-40	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха - Йоги № 5	8	<p>Комплекс упражнений корректирующей гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Разминка. Статистические позы (асаны).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза «Свеча» - Поза «Сфинкса» - Поза «Стула» - Поза «Колеса» - Поза «Лодки» -Поза «Плуга» - Поза «Собака» - Поза Рыба» - Поза «Крокодил» <p>Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика "Песок". Упражнения для профилактики плоскостопия «Буксир» Релаксация.</p>	Клуб здоровья	05.02.2025 07.02.2025 12.02.2025 14.02.2025 19.02.2025 21.02.2025 26.02.2025 28.02.2025
41-48	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха - Йоги № 6	8	<p>Корректирующие упражнения</p> <p>Разминка. Статистические позы (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза «Скорпион» - Поза «Змеи» - Поза «Собака» - Поза «Луга» - Поза «Воин 1» - Поза «Верблюд» -Поза «Всадник». 	Клуб здоровья	05.03.2025 07.03.2025 12.03.2025 14.03.2025 19.03.2025 21.03.2025 26.03.2025 28.03.2025

			-Поза «Гусеница» -Поза «Лодочка» -Поза Страус» Упражнения для профилактики плоскостопия Самомассаж "Упругий живот". Дыхательная гимнастика Релаксация		
49-57	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха - Йоги № 7	9	Корректирующие упражнения для исправления плоской спины. Разминка. Статистические позы (асаны) -Поза «Дерева» -Поза «Кошки» -Поза «Кобра» - Поза «Лука» - Поза «Гусеница» - Поза «Мостик» - Поза «Кольцо». - Поза «Черепаша» Дыхательная гимнастика. Самомассаж "Веселый дождик". Релаксация	Клуб здоровья	02.04.2025 04.04.2025 09.04.2025 11.04.2025 16.04.2025 18.04.2025 23.04.2025 25.04.2025 30.04.2025
58-64	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха - Йоги № 8	9	Корректирующие упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Разминка Статистические позы (асаны) - Поза «Лотоса» - Поза «Кошка» - Поза «Бегун» - Поза «Ребенка» - Поза «Наклон вниз головой» - Поза «Приветствие».	Клуб здоровья	07.05.2025 14.05.2025 16.05.2025 21.05.2025 23.05.2025 28.05.2025 30.05.2025

		<ul style="list-style-type: none">- Поза «Верблюд»- Поза «Кобра».- Поза «Лев»- Поза «Полумост» <p>Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика. Самомассаж Релаксация</p>		
--	--	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование кружка дополнительного образования
Подготовительная группа №5 №10**

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов	Основные виды деятельности, содержание	Форма деятельности	Дата
1-8	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги № 1.	8	Вводное занятие, Общее представление о правильной осанке. Разминка. Корригирующие упражнения на укрепление мышц спины. Статистические позы (асаны): - Поза «Высокое дерево» - Поза «Гора». - Поза «Собака» - Поза «Бабочка». - Поза «Кошка» - Поза «Лодка» Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика «Жужжащая пчела» Самомассаж “Упругий живот” Релаксация.	Клуб здоровья	04.10.2024 07.10.2024 11.10.2024 14.10.2024 18.10.2024 21.10.2024 25.10.2024 28.10.2024
9-16	Комплекс корригирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги № 2.	8	Корригирующие упражнения для профилактики сколиоза. Разминка. Статистические позы (асаны). Поза «Ласточка» - Поза «Льва» - Поза «Ребенка» - Поза «Замок» - Поза «Змеи» - Поза «Кошка» - Поза Бабочка» Дыхательная гимнастика “Король ветров”. Самомассаж “Лепим человечка”. Релаксация.	Клуб здоровья	05.11.2024 08.11.2024 11.11.2024 15.11.2024 18.11.2024 22.11.2024 25.11.2024 29.11.2024

17 – 24	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха – Йоги № 3	8	Упражнения, исправляющие осанку. Разминка. Повторение упражнения Хатха Йоги «Водомерка». Упражнение Хатха-Йога “Страус” Статистические позы. (асаны) - Поза «Лук» - Поза» Кольцо» - Поза «Ракушка» - Поза «Кошечка» - Поза «Березки». - Поза «Кузнечика». - Поза «Верблюд» Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика Самомассаж Релаксация.	Клуб здоровья	02.12.2024 06.12.2024 09.12.2024 13.12.2024 16.12.2024 20.12.2024 23.12.2024 27.12.2024
25 – 31	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха - Йоги № 4	7	Для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Разминка. Статистические позы (асаны) - Поза «Солнечная поза» - Поза «Лука» - Поза «Собачка» мордой вниз - Поза «Льва» - Поза» Черепашка». - Поза «Кошка» - Поза «Ласточка» Дыхательная гимнастика " Самомассаж "Лепим лицо" Релаксация.	Клуб здоровья	10.01.2025 13.01.2025 17.01.2025 20.01.2025 24.01.2025 27.01.2025 31.01.2025
32-38	Комплекс корректирующей гимнастики с	7	Комплекс упражнений корректирующей гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Разминка. Статистические позы (асаны).	Клуб здоровья	03.02.2025 07.02.2025 10.02.2025 14.02.2025

	элементами Хатха - Йоги № 5		<ul style="list-style-type: none"> - Поза «Стула» - Поза «Колеса» - Поза «Лодки» -Поза «Плуга» - Поза «Собака» - Поза Рыба» - Поза «Крокодил» <p>Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика "Песок". Упражнения для профилактики плоскостопия «Буксир» Релаксация.</p>		17.02.2025 21.02.2025 28.02.2025
39-47	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха - Йоги № 6	9	<p>Корректирующие упражнения Разминка. Статистические позы (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза «Скорпион» - Поза «Змеи» - Поза «Собака» - Поза «Воин 1» - Поза «Верблюд» -Поза «Гусеница» -Поза «Лодочка» -Поза Страус» <p>Упражнения для профилактики плоскостопия Самомассаж "Упругий живот". Дыхательная гимнастика Релаксация</p>	Клуб здоровья	03.03.2025 07.03.2025 10.03.2025 14.03.2025 17.03.2025 21.03.2025 24.03.2025 28.03.2025 31.03.2025
48-55	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха - Йоги № 7	8	<p>Корректирующие упражнения для исправления плоской спины. Разминка. Статистические позы (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Поза «Дерева» -Поза «Кошки» 	Клуб здоровья	04.04.2025 07.04.2025 11.04.2025 14.04.2025 18.04.2025 21.04.2025 25.04.2025

			<p>-Поза «Кобра»</p> <p>- Поза «Гусеница»</p> <p>- Поза «Кольцо».</p> <p>- Поза «Черепаша»</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Самомассаж "Веселый дождик".</p> <p>Релаксация</p>		28.04.2025
56-64	Комплекс корректирующей гимнастики с элементами Хатха - Йоги № 8	9	<p>Корректирующие упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.</p> <p>Разминка</p> <p>Статистические позы (асаны)</p> <p>- Поза «Лотоса»</p> <p>- Поза «Кошка»</p> <p>- Поза «Ребенка»</p> <p>- Поза «Приветствие».</p> <p>- Поза «Верблюд»</p> <p>- Поза «Кобра».</p> <p>- Поза «Лев»</p> <p>- Поза «Полумост»</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Самомассаж</p> <p>Релаксация</p>	Клуб здоровья	<p>02.05.2025</p> <p>05.05.2024</p> <p>12.05.2024</p> <p>16.05.2024</p> <p>19.05.2024</p> <p>23.05.2024</p> <p>26.05.2024</p> <p>30.05.2024</p> <p>31.01.2025</p>

Лист изменений

Список литературы.

1. Игнатъева Т. П. Практическая йога для детей. – СПб.: Нева, 2003. – 127 с.
2. Латохина А. А. Детская оздоровительная йога для детей. – М.: Просвещение, 1993.
3. Осипова В. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду»/ В. Осипова// Обруч. – 1997. — №3.
4. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003. – 128 с.

8. Йога для детей. Т. А. Иванова. - ДЕТСТВО-ПРЕСС 2015год.