

АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 90 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 90 Красносельского района Санкт-Петербурга)

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада  
№ 90 Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от «28» августа 2025 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детским садом  
№ 90 Красносельского района Санкт-  
Петербурга  
от «28» августа 2025 г. № 35-ад



Принято с учетом мнения:

Совета родителей (законных представителей) воспитанников  
протокол от «28» августа 2025г. № 1

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Детская йога»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-разработчик:**  
Неволайнен Ю.В.

Санкт-Петербург  
2025

**АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 90 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 90 Красносельского района Санкт-Петербурга)

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада  
№ 90 Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от «28» августа 2025 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детским садом  
№ 90 Красносельского района Санкт-  
Петербурга  
от «28» августа 2025 г. № 35-ад

Принято с учетом мнения:  
Совета родителей (законных представителей) воспитанников  
протокол от «28» августа 2025г. № 1

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Детская йога»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-разработчик:**  
Неволайнен Ю.В.

Санкт-Петербург  
2025

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка .....                                                                                                                                                                                           | 3  |
| 1.1 Направленность Программы .....                                                                                                                                                                                       | 4  |
| 1.2 Адресат Программы .....                                                                                                                                                                                              | 4  |
| 1.3 Актуальность реализации Программы .....                                                                                                                                                                              | 4  |
| 1.4 Отличительные особенности Программы .....                                                                                                                                                                            | 6  |
| 1.5 Уровень освоения Программы .....                                                                                                                                                                                     | 7  |
| 1.6 Объем и срок освоения Программы .....                                                                                                                                                                                | 7  |
| 1.7 Цель и задачи Программы .....                                                                                                                                                                                        | 7  |
| 1.8 Планируемые результаты .....                                                                                                                                                                                         | 8  |
| 1.9. Организационно - педагогические условия реализации Программы .....                                                                                                                                                  | 8  |
| 2. Учебный план .....                                                                                                                                                                                                    | 10 |
| 3. Календарный учебный график реализации Программы на 2025/2026 учебный год.....                                                                                                                                         | 11 |
| 4. Рабочая программа.....                                                                                                                                                                                                | 12 |
| 4.1 Цели и задачи рабочей программы .....                                                                                                                                                                                | 12 |
| 4.2 Планируемые результаты обучения .....                                                                                                                                                                                | 13 |
| 4.3 Принципы рабочей программы.....                                                                                                                                                                                      | 13 |
| 4.4 Описание образовательной деятельности .....                                                                                                                                                                          | 14 |
| 4.5 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей<br>программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их<br>образовательных потребностей и интересов ..... | 14 |
| 4.5.1 Методические приемы обучения .....                                                                                                                                                                                 | 15 |
| 4.5.2 Методы и приемы по реализации задач рабочей программы .....                                                                                                                                                        | 15 |
| 4.5.3 Возрастные особенности развития обучающихся .....                                                                                                                                                                  | 16 |
| 4.6 Календарно – тематическое планирование .....                                                                                                                                                                         | 16 |
| 5. Оценочные и методические материалы .....                                                                                                                                                                              | 37 |
| 5.1. Оценочные материалы.....                                                                                                                                                                                            | 37 |
| 5.2. Перечень учебно-методических материалов.....                                                                                                                                                                        | 38 |
| Приложение. Диагностические материалы .....                                                                                                                                                                              | 39 |

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Детская йога» разработана на основе нормативно–правовых актов и локальных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
10. Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 90 Красносельского района Санкт-Петербурга (далее - ДОУ)
11. Лицензия 78ЛОЗ № 0002675 (бессрочная) на право осуществления образовательной деятельности, выдана 10.06.2019 г., рег. № 3864

### **1.1. Направленность Программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Детская йога» (далее – Программа) относится к физкультурно-оздоровительному направлению. Программа разработана на основе парциальной программы кружковой работы для детей дошкольного возраста Т. Ивановой «Йога для детей. ФГОС».

Программа направлена на физическое и познавательное развитие обучающихся, способствует получению знаний в области физики тела.

### **1.2. Адресат Программы**

Программа ориентирована на обучающихся старшего дошкольного возраста 5-6 лет. Важно физическое здоровье обучающихся, отсутствие медицинских противопоказаний.

### **1.3. Актуальность реализации Программы**

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика “Хатха-йога” способствует развитию физических качеств - гибкость, равновесие, выносливость и гармонизация эмоционально - волевой сферы ребёнка.

Немецкий психолог и психоаналитик В. Райх полагал, что человек создаёт защиты против каких-либо психологических травм, страхов, тревог и различных агрессий и это сильное эмоционально напряжение остаётся в памяти тела в виде "мышечного панциря"(в современной терминологии -мышечный зажим). Такие зажимы есть у каждого человека и, в зависимости от характера, располагаются в разных местах. В них мышцы при прощупывании твёрдые и при надавливании отзываются неприятной болью, т.к. находятся в состоянии избыточного напряжения. Чем меньше подвижность и сила какой-либо части тела, тем больше в этой части тела зажимов, ригидностей (твёрдость, жёсткость), избыточных напряжений и т.п. Все эти зажимы и ригидности возникают как следствие работы автоматических психологических защит.

Мышечный зажим можно расслабить следующими способами: путём сознательного расслабления (типа аутогенной тренировки); сильного мышечного усилия или давления на зажим; при помощи растяжения зажатого участка тела.

Именно это и происходит с телом при выполнении асан.

Асаны – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее – на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя - то есть в своём экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пяток и до ушей, получает одно из вышеперечисленных воздействий. А значит, тело избавляется от этого самого "мускульного панциря".

Большинство асан, выполняемых из положения стоя, и многие асаны из других исходных положений тренируют способность сохранять равновесие. Причём тренируют эту способность не через мышечные спазмы, а наоборот, через нахождение наиболее удобного и устойчивого положения. Выполняя асаны более или менее регулярно, возможно научиться даже в неудобных с виду позах, находить устойчивость — это становится привычкой и в жизни тоже. Полученный навык в одной области распространяется и на все другие.

Асаны и йоговские дыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям:

- улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения).
- учат координировать между собой все части тела.
- учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд.
- приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объёме, который необходим.
- увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек.
- учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

Асаны — это телесный способ овладения вниманием, чтобы привлечь пассивное внимание в какой-то определённой области". Благодаря статичности позы благодаря тому, что экстремальное положение затрагивает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий асаны начинает всё лучше чувствовать своё тело и его строение, узнаёт свои собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела. Возможно, поэтому в описаниях

асан такие строгие предписания к положению почти каждого пальца, и уж точно именно поэтому на практических занятиях не используют зеркало.

Йога для дошкольников – это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку. Йога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога для дошкольников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированны, меньше устают).

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж;
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

#### **1.4. Отличительные особенности Программы**

Занятия группы «Детская йога» создают условия для формирования у детей способности к саморазвитию. Все занятия основаны на упражнениях и заданиях, проводимых в форме игры. Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сюжетом, на основе изученных йога - упражнений.

#### **1.5. Уровень освоения Программы**

Общеразвивающий

#### **1.6. Объем и срок освоения Программы**

Программа рассчитана на год.

Объем образовательной нагрузки: 1 занятие в неделю;

Максимальный объем программы: 26 часов в год;

Срок реализации программы: 26 недель, с октября по апрель.

### **1.7. Цель и задачи Программы**

#### **Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках

ДООУ по средством занятий хатха-йога.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- формировать умение 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;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

### **1.8. Планируемые результаты**

#### **Ребенок будет знать:**

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

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

3. Правила здорового образа жизни.

**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.

## **1.9. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

### **Язык реализации**

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

**Форма обучения** – очная.

### **Особенности реализации**

Модульный принцип представления содержания Программы и построения учебных планов.

### **Условия набора и формирование групп**

Для обучения по данной Программе принимаются воспитанники от 5 до 6 лет. Набор в группу осуществляется на основе желания обучающихся и договора с родителями. Количество обучающихся в группе формируется с учетом санитарных норм, но не более 10 человек, что позволяет, с одной стороны, обеспечить достаточный коммуникативный потенциал занятий, а с другой стороны – повысить эффективность обучения и обеспечить индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

### **Формы организации и проведения занятий**

- фронтальная (одновременно со всей подгруппой).
- индивидуально - фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).
- подгрупповая (работа в парах).
- индивидуальная (выполнение заданий, решение проблем).

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными правилами, утвержденными СанПин для детей 5-6 лет: 25 мин.

### **Кадровое обеспечение**

Реализацию программы осуществляет инструктор по физической культуре Неволайнен Ю.В.

### **Материально - техническое оснащение**

Занятия проходят в физкультурном зале:

#### **1. Инвентарь:**

- Коврики по количеству детей
- Массажные дорожки.
- Мячи су-джок
- Покрывала по количеству детей
- Поющая чаша.
- Цветные платочки

#### **2. Учебно-методический материал:**

- Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы
- Карточки с картинками асан
- Карточки с историями и сказками
- Картотеки гимнастик: для глаз, суставов, дыхания, пальчиковая,
- Картотеки: подвижных игр.
- самомассажа,
- массажа су-джок.
- Литература по йоге.

## 2. Учебный план

| №  | Раздел программы,<br>тема                                | Количество учебных часов |        |          | Формы контроля                                        |
|----|----------------------------------------------------------|--------------------------|--------|----------|-------------------------------------------------------|
|    |                                                          | Всего                    | Теория | Практика |                                                       |
| 1. | Вводное                                                  | 1                        | 0,5    | 0,5      | Наблюдение, беседа,<br>инструктаж,<br>диагностика     |
| 2. | «Правила дорожного движения»                             | 2                        | 0,5    | 1,5      | Наблюдение, беседа,                                   |
| 3. | «Сам себя я полечу»                                      | 4                        | 0,5    | 3,5      | Наблюдение, беседа                                    |
| 4. | «Укрепи своё здоровье»                                   | 4                        | 0,5    | 3,5      | Наблюдение, беседа                                    |
| 5. | «Чем мы дышим»                                           | 4                        | 0,5    | 3,5      | Наблюдение, беседа                                    |
| 6. | «Наши уши и глаза»                                       | 4                        | 0,5    | 3,5      | Наблюдение, беседа                                    |
| 7. | «ОБЖ»                                                    | 3                        | 0,5    | 2,5      | Наблюдение, беседа                                    |
| 8. | «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка» | 4                        | 0,5    | 3,5      | Наблюдение, беседа<br>Диагностика<br>Открытое занятие |
| 9. | ИТОГО:                                                   | 26                       | 4      | 22       |                                                       |

### УТВЕРЖДЕН

Приказом заведующего ГБДОУ детским садом № 90 Красносельского района Санкт-Петербурга от «28» августа 2025 г. № 35-ад

**3.Календарный учебный график реализации Программы  
на 2025/2026 учебный год**

| <b>Год<br/>обучения</b> | <b>Группа</b> | <b>Дата начала<br/>обучения по<br/>программе</b> | <b>Дата окончания<br/>обучения по<br/>программе</b> | <b>Всего<br/>учебных<br/>недель</b> | <b>Количество<br/>учебных часов</b> | <b>Режим<br/>занятий</b> |
|-------------------------|---------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1 год                   | 25            | 13.10.2025г.                                     | 30.04.2026г.                                        | 26                                  | 26                                  | 1р/нед.<br>25мин.        |
| 1 год                   | 26            | 13.10.2025г.                                     | 30.04.2026г.                                        | 26                                  | 26                                  | 1р/нед.<br>25 мин.       |
| 1 год                   | 23            | 13.10.2025г.                                     | 30.04.2026г.                                        | 26                                  | 26                                  | 1р/нед.<br>25мин.        |

## **4. Рабочая программа**

### **4.1. Цель и задачи рабочей программы**

#### **Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках

ДООУ по средством занятий хатха-йога.

#### **Задачи программы**

##### **Образовательные:**

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- формировать умение 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;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

### **4.2. Планируемые результаты обучения**

#### **Ребенок будет знать:**

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

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

### 3. Правила здорового образа жизни.

#### **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, гиперактивность, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

### **4.3 Принципы рабочей программы**

Программа «Йога для детей» построена на общедидактических принципах педагогики:

- систематичности (занятия проводятся регулярно),
- доступности (с учетом 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 ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
  - сотрудничества и кооперации (дается 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.

### **4.4 Описание образовательной деятельности**

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы программы предполагает несколько частей: вводная, основная и заключительная.

#### **I. Вводная часть (5-7 минут).**

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

2. Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

3. Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

3. Дыхательные упражнения и игры.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

6. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

**4.5. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов**

#### **4.5.1. Методические приемы обучения**

1) Загадка, вопрос – настраивает на сюрпризный момент, способствует развитию воображения.

2) Показ картинки - асаны, пояснения. Пояснения, сопровождающие показ, разъясняют смысл, содержание картинки.

3) Игровые приемы. Использование игрового инвентаря, подвижных игр, стихотворных форм, игровых упражнений с карточек асан, делают занятия более продуктивными, повышают активность обучающихся, развивают воображение, образное мышление, а также закрепляют знания, полученные на предыдущих занятиях.

4) Вопросы к обучающимся активизируют их мышление и речь.

5) Словесная оценка педагогом в зависимости от подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.

#### **4.5.2. Методы и приемы по реализации задач рабочей программы**

##### **Методы обучения:**

- словесный
- наглядный
- практический
- игровой
- объяснительно - иллюстративный (воспринимают и усваивают готовую информацию)
- репродуктивный (воспроизводят освоенные способы деятельности)
- исследовательский (самостоятельная творческая работа).

##### **Методы воспитания:**

- убеждение,
- поощрение,
- упражнение,
- стимулирование,
- мотивация и др.

#### **4.5.3. Возрастные особенности развития обучающихся**

##### **Возрастные особенности детей 5-6 лет.**

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности.

Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают создавать связи в поведении и взаимоотношениях людей. Понимают разный характер отношений, выбирают собственную линию поведения. Происходят изменения в представлениях о себе: имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности, в соответствии с этим оценивают свои поступки.

Развитие личности характеризуется появлением новых качеств и потребностей; расширяются знания о предметах и явлениях. Формируется способность к практическому и умственному экспериментированию, обобщению и установлению причинно-следственных связей.

Возрастает способность ориентироваться в пространстве (отсутствует точная ориентация во времена года, днях недели). Совершенствуется грамматический строй речи. Свободно используются средства интонационной выразительности. Словарь активно пополняется обобщающими словами, синонимами и антонимами, многозначными словами. Дети способны к звуковому анализу простых трёх звуковых слов.

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм в процессе различных форм работы. Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.

#### 4.6. Календарно – тематическое планирование

| Период                     | Раздел, тема                  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Формы работы                                                                 |
|----------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 13 октября -<br>17 октября | Вводное.<br>«Что такое йога.» | Знакомство с залом, с атрибутами для йоги. Сказка о маленьком йоге. Техника безопасности и правила поведения в зале и на занятии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Рассказ, беседа, Демонстрация наглядных пособий и инвентаря.                 |
| 20 октября -<br>31 октября | «Правила дорожного движения»  | Игровая гимнастика «Светофор» стр. 45, Иванова Т.А.<br>Гимнастика под приговорки «Мартышки» стр. 74, Иванова Т.А.<br>Самомассаж «Умывание» стр. 85, Иванова Т.А.<br>Асаны комплекс №1 стр. 140, «Флажки» «Скажи да» Иванова Т.А.<br>Дыхательная гимнастика «Регулировщик» стр. 96, Иванова Т.А.<br>Гимнастика для глаз «Комарик» стр. 104, Иванова Т.А.<br>Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы» стр. 111, Иванова Т.А.<br>Релаксация «Паучок» стр. 119, Иванова Т.А. | Беседы, демонстрация, игра, показ, рассматривание картинок, слушание музыки. |

|                          |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                              |
|--------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                 | Игра «Ловкий пешеход» стр. 133, Иванова Т.А.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                              |
| 3 ноября -<br>14 ноября  | «Сам себя я полечу»             | <p>Игровая гимнастика «Гимнастика для ног» стр. 45, Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика под приговорки «Зайчик» стр. 74, Иванова Т.А.</p> <p>Самомассаж «Вышел зайчик погулять» стр. 85, Иванова Т.А.</p> <p>Асаны комплекс №2 стр. 155 (Статический): «Гора», «Аист», «Собака», «Кошка», «Корова», «Лодка», «Рыба», «Посох», Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» стр. 96, Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика для глаз «Зайка» стр. 105, Иванова Т.А.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Считалка» стр. 111, Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Пушистые облачка» стр. 119, Иванова Т.А.</p> <p>Игра «Прятки» стр. 133, Иванова Т.А.</p> | Беседы, демонстрация, игра, показ, рассматривание картинок, слушание музыки. |
| 17 ноября –<br>21 ноября | «Как защитить себя от микробов» | <p>Игровая гимнастика «Я позвоночник берегу» стр.46, Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика под приговорки «Аэробика» стр. 74, Иванова Т.А.</p> <p>Самомассаж «Умывалочка» стр. 85, Иванова Т. А.</p> <p>Асаны комплекс №3 (Динамический): «Дерево», «Собака потягивается на солнце», «Пес Бобик», «Змея осматривается», «Рог</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Беседы, демонстрация, игра, показ, рассматривание картинок, слушание музыки. |

|                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                    |
|-------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                           | <p>коровы», «Жук на цветке», «Лев» стр. 149, Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «По ступенькам» стр. 96, Иванова Т.А</p> <p>Гимнастика для глаз «Угощение для больного» стр. 105, Иванова Т.А.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Мяч» стр. 112, Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Лентяи» стр. 120, Иванова Т.А.</p> <p>Игра «Догони мяч» стр. 133, Иванова Т.А.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                    |
| 24 ноября-<br>28 ноября | «Чистота –залог здоровья» | <p>Игровая гимнастика «Мойдодыр» стр. 46, Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика под приговорки «Для мышц шеи» стр. 75, Иванова Т. А.</p> <p>Самомассаж «В январе» стр.85, Иванова Т.А.</p> <p>Асаны комплекс (статический) №4 стр.149-176, «Дерево1», «Аист», «Ласточка», «Кошка», «Собака», «Саранча», «Кобра», «Корова», «Сон героя», «Лук», «Пальма», «Лев», «Ворона», «Рыбы» Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Самовар» стр. 96, Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика для глаз «Смотрит носик» стр. 105, Иванова Т.А.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Крокодил» стр. 112, Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Лимон» стр. 120, Иванова Т.А.</p> <p>Игра «Бегай и замри» стр. 134, Иванова Т.А.</p> | <p>Беседы, демонстрация, игра, показ, рассматривание картинок, слушание музыки</p> |

|                           |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |
|---------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1 декабря –<br>5 декабря  | «Школа здоровья»       | <p>Игровая гимнастика «Шли мы после школы» стр. 47, Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика под приговорки «Буквы» стр.75, Иванова Т.А.</p> <p>Самомассаж «Красим» стр. 86, Иванова Т.А.</p> <p>Асаны комплекс(динамический) №5 стр.149-176, «Дерево 2», «Цветок тянется к солнышку», «Лучник», «Собака потягивается на солнышке», «Пес Бобик», «Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одной скрипочки» «Кобра», «Лодочка качается на волнах», «Пальма» «Лев» «Корова» «Сон героя» «Верблюд» «Рыбы» Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Гармошка» стр.97, Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика для глаз «Буквы» стр. 105, Иванова Т.А.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Слова» стр.112, Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Вибрация» стр.120, Иванова Т.А.</p> <p>Игра «Петух, цапля и коршун» стр.134, Иванова Т.А.</p> | Беседы, демонстрация, игра, показ, рассматривание картинок, слушание музыки |
| 8 декабря -<br>12 декабря | «Укрепи своё здоровье» | <p>Игровая гимнастика «Жучки» Стр. 48, Иванова Т. А.</p> <p>Ритмичная гимнастика «Лезгинка» стр. 54, Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика под приговорки «Ветер» стр. 77, Иванова Т.А.</p> <p>Самомассаж «Что делать после дождика» стр. 87, Иванова Т.А.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Беседы, демонстрация, игра, показ, рассматривание картинок, слушание музыки |

|                            |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |
|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                  | <p>Асаны комплекс №1 стр. 140,<br/>«Флажки» «Скажи да» Иванова Т.А.<br/>Дыхательная гимнастика «Ветер»<br/>стр. 97, Иванова Т.А.<br/>Гимнастика для глаз «Солнечный<br/>зайчик» стр. 106, Иванова Т.А.<br/>Релаксация «Медведь после зимней<br/>спячки» стр. 122, Иванова Т.А.<br/>Игра «Мы веселые ребята» стр. 135,<br/>Иванова Т.А.</p>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                            |
| 15 декабря -<br>19 декабря | «Наше тело»                      | <p>Игровая гимнастика «Поезд» стр. 48<br/>Иванова Т.А.<br/>Ритмичная гимнастика «Лезгинка»<br/>стр. 54, Иванова Т.А.<br/>Гимнастика под приговорки «Сидит<br/>белка» стр. 77, Иванова Т.А.<br/>Самомассаж «Точечный массаж»<br/>стр. 88, Иванова Т.А.<br/>Асаны комплекс №1 стр. 140,<br/>«Флажки» «Скажи да» Иванова Т.А.<br/>Дыхательная гимнастика «Плечи»<br/>стр. 98, Иванова Т.А.<br/>Пальчиковая гимнастика «Добрый<br/>день» стр. 114, Иванова Т.А.<br/>Релаксация «Буратино» стр. 122,<br/>Иванова Т.А.<br/>Игра «Поймай белочку» стр. 135,<br/>Иванова Т.А.</p> | Беседы,<br>демонстрация, игра,<br>показ,<br>рассматривание<br>картинок, слушание<br>музыки |
| 22 декабря -<br>26 декабря | «Что такое<br>правильная осанка» | <p>Игровая гимнастика «Птицы» стр.<br/>49, Иванова Т.А.<br/>Ритмичная гимнастика «По<br/>ниточке» стр. 55, Иванова Т.А.<br/>Гимнастика под приговорки<br/>«Бревнышко» стр. 77, Иванова Т.А.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Беседы,<br>демонстрация, игра,<br>показ,<br>рассматривание<br>картинок, слушание<br>музыки |

|                          |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                    |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                           | <p>Самомассаж «Солнечный зайчик» стр. 88, Иванова Т.А.</p> <p>Асаны комплекс №2 стр.155 (Статический) «Гора», «Аист», «Собака», «Кошка», «Корова», «Лодка», «Рыба», «Посох», Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» стр. 96, Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Вырасти большой», «Полет на луну» стр. 94, Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» стр. 106, Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Дерево», «Сказка» стр. 123, Иванова Т.А.</p> <p>Игра «Найди свое дерево» стр. 135, Иванова Т.А.</p> |                                                                                    |
| 12 января -<br>16 января | «Береги свой позвоночник» | <p>Игровая гимнастика «Марш на параде» стр. 49, Иванова Т.А.</p> <p>Ритмичная гимнастика «Пониточке» стр. 55, Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика под приговорки «Мы разминку начинаем» стр.78, Иванова Т.А.</p> <p>Самомассаж «Барабан», стр.88, Иванова Т.А.</p> <p>Асаны комплекс (динамический) №2 стр.155 «Гора», «Дерево», «Собака потягивается на солнышке», «Пес Бобик», «Рог коровы», «Змея смотрит вперед», «Рыба», «Посох», Иванова Т.А.</p>                                                                                               | <p>Беседы, демонстрация, игра, показ, рассматривание картинок, слушание музыки</p> |

|                          |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                            |
|--------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                | <p>Дыхательная гимнастика<br/>«Воздушный шар» стр. 96,<br/>Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика<br/>«Поднимаемся на носочки» «Полет<br/>на Солнце» стр. 98-99, Иванова Т.<br/>А.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Солнце»<br/>стр. 114, Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Космос» стр. 124,<br/>Иванова Т.А.</p> <p>Игра «Совушка» стр. 136,<br/>Иванова Т.А.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                            |
| 19 января -<br>23 января | «Чем мы дышим» | <p>Игровая гимнастика «Ходьба» стр.<br/>49-50, Иванова Т.А.</p> <p>Ритмичная гимнастика «Чудак»<br/>стр. 59, Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика под приговорки<br/>«Качаем Лялю» стр. 78, Иванова<br/>Т.А.</p> <p>Самомассаж «Улитка» стр. 89,<br/>Иванова Т.А.</p> <p>Асаны комплекс №3 (Статический)<br/>стр. 155-176, «Гора», «Солнечная<br/>поза», «Аист», «Собака», «Кошка»,<br/>«Кобра», «Корова», «Посох»,<br/>«Пальма», «Лев», «Бабочка»,<br/>«Рыба» Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дыхание<br/>1» стр. 99. Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика для глаз «Пальма» стр.<br/>107, Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Кулачки» стр. 124,<br/>Иванова Т.А.</p> | Беседы,<br>демонстрация, игра,<br>показ,<br>рассматривание<br>картинок, слушание<br>музыки |

|                          |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                            |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                          | Игра «Хвост дракона» стр. 136,<br>Иванова Т.А.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                            |
| 26 января -<br>30 января | «Чудо-нос»               | Игровая гимнастика «Птички» стр.<br>50, Иванова Т.А.<br>Ритмичная гимнастика «Чудак» стр.<br>59, Иванова Т.А.<br>Гимнастика под приговорки<br>«Котята» стр. 78, Иванова Т.А.<br>Самомассаж «Как Буратино» стр.<br>89, Иванова Т.А.<br>Асаны комплекс (динамический)<br>№3 стр. 149-176 «Солнечная поза»<br>«Дерево» «Собака потягивается»<br>«Пес Бобик» «Змея осматривается»<br>«Рог коровы» «Жук на цветке»<br>«Пальма» «Лев» «Бабочка» «Рыба»<br>Иванова Т.А.<br>Дыхательная гимнастика «Носик»<br>стр-99 Иванова Т.А.<br>Пальчиковая гимнастика «Мальчик-<br>пальчик» стр-115 Иванова Т.А.<br>Релаксация «Веселые гномы» стр-<br>124 Иванова Т.А.<br>Игра «Домовитый хомячок» стр-134<br>Иванова Т.А. | Беседы,<br>демонстрация, игра,<br>показ,<br>рассматривание<br>картинок, слушание<br>музыки |
| 2февраля –<br>6 февраля  | «Моё волшебное<br>горло» | Игровая гимнастика «Ходим по<br>снегу» стр-50 Иванова Т.А.<br>Ритмичная гимнастика «Рок-н-ролл<br>лежа» стр-61 Иванова Т.А.<br>Гимнастика под приговорки<br>«Веселая прогулка» стр-78<br>Иванова Т.А.<br>Самомассаж «Веселый мяч» стр-89<br>Иванова Т.А.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Беседы,<br>демонстрация, игра,<br>показ,<br>рассматривание<br>картинок, слушание<br>музыки |

|                            |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                            |
|----------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                     | <p>Асаны комплекс (статический) №4<br/>стр-149-176 «Дерево 1» «Аист»<br/>«Ласточка» «Кошка» «Собака»<br/>«Саранча» «Кобра» «Корова» «Сон<br/>героя» «Лук» «Пальма» «Лев»<br/>«Ворона» «Рыбы» Иванова Т.А.<br/>Дыхательная гимнастика «Дыхание<br/>2» стр-95 Иванова Т.А.<br/>Гимнастика для глаз «Пальма»<br/>стр107 Иванова Т.А.<br/>Релаксация «Молчок» стр-125<br/>Иванова Т.А.<br/>Игра «Заяц, елочка и мороз» стр-136<br/>Иванова Т.А.</p>                                |                                                                                            |
| 9 февраля –<br>13 февраля  | «Береги своё горло» | <p>Игровая гимнастика «Зимние<br/>забавы» стр-50 Иванова Т.А.<br/>Ритмичная гимнастика «Рок-н-ролл<br/>лежа» стр-61 Иванова Т.А.<br/>Гимнастика под приговорки<br/>«Муравьи» стр-72 Иванова Т.А.<br/>Самомассаж «Блины» стр-83<br/>Иванова Т.А.<br/>Дыхательная гимнастика «Чистим<br/>носы» стр-100 Иванова Т.А.<br/>Пальчиковая гимнастика «Маляры»<br/>стр-115 Иванова Т.А.<br/>Релаксация «Рыбки» стр-125<br/>Иванова Т.А.<br/>Игра «Острова» стр-137<br/>Иванова Т.А.</p> | Беседы,<br>демонстрация, игра,<br>показ,<br>рассматривание<br>картинок, слушание<br>музыки |
| 16 февраля<br>– 20 февраля | «Чем мы слышим»     | <p>Игровая гимнастика «Для чего<br/>уши» стр-51 Иванова Т.А.<br/>Ритмичная гимнастика «Солдатики»<br/>стр. 63, Иванова Т.А.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Беседы,<br>демонстрация, игра,<br>показ,<br>рассматривание                                 |

|                                    |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                    |
|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |                              | <p>Гимнастика под приговорки «Слон» стр-79 Иванова Т.А.</p> <p>Самомассаж «Массаж ушей» стр-90 Иванова Т.А.</p> <p>Асаны комплекс(динамический) №5 стр-149-176 «Дерево 2» «Цветок тянется к солнышку» «Лучник» «Собака потягивается на солнышке» «Пес Бобик» «Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одной скрипочки» «Кобра», «Лодочка качается на волнах» «Пальма» «Лев» «Корова» «Сон героя» «Верблюд» «Рыбы» Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки» стр-101 Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика для глаз «Муха» стр-107 Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Сапфиры» стр-126 Иванова Т.А.</p> <p>Игра «Едем в зоопарк» стр-137 Иванова Т.А.</p> | <p>картинок, слушание музыки</p>                                                   |
| <p>24 февраля –<br/>27 февраля</p> | <p><b>«Здоровые уши»</b></p> | <p>Игровая гимнастика «Прогулка в лес» стр-5133,34 Иванова Т.А.</p> <p>Ритмичная гимнастика «Солдатики» стр. - 63 Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика под приговорки «Бабочка» стр-80 Иванова Т.А.</p> <p>Самомассаж «Лепим ушки» стр-90 Иванова Т.А.</p> <p>Асаны комплекс(статический) №5 стр-149-176 «Дерево 2», «Аист», «Лучник», «Кошка», «Собака», «Саранча», «Кобра», «Лук», «Пальма», «Лев», «Корова», «Сон</p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Беседы, демонстрация, игра, показ, рассматривание картинок, слушание музыки</p> |

|                      |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |
|----------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                      |                | <p>героя», «Верблюды», «Рыбы»,<br/>Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Легкий ветерок» стр. 100, Иванова Т.А.</p> <p>Пальчиковая гимнастика<br/>«Бабочка» стр-115 Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Звери и птицы спят» стр-126 Иванова Т.А.</p> <p>Игра «Мышеловка» стр-137 Иванова Т.А.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                             |
| 2 марта –<br>6 марта | «Как мы видим» | <p>Игровая гимнастика «Мы готовы для похода» стр-52 Иванова Т.А.</p> <p>Ритмичная гимнастика «На море» стр-64 Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика под приговорки<br/>«Рыбалка» стр-80 Иванова Т.А.</p> <p>Самомассаж «Бурундук» стр-91 Иванова Т.А.</p> <p>Асаны комплекс (динамический) №6 стр-149-176 «Вулкан»<br/>«Лучник» «Полет синей птицы»<br/>«Полет журавлика» «Треугольник»<br/>«Собака потягивается на солнышке» «Морда коровы» «Сон героя» «Верблюды» «Палка»<br/>«Гусеница» «Черепаха»<br/>«Полумост» Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Лодочка на волнах» стр-100 Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика для глаз «Муха» стр-107 Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Океан» стр-126 Иванова Т.А.</p> <p>Игра «Рыбак и рыбки» стр-138 Иванова Т.А.</p> | Беседы, демонстрация, игра, показ, рассматривание картинок, слушание музыки |

|                        |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |
|------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 марта –<br>13 марта  | «Будем видеть<br>хорошо» | Игровая гимнастика «Енот весело<br>шагает» стр-51 Иванова Т.А.<br>Ритмична гимнастика «На море»<br>стр-64 Иванова Т.А.<br>Гимнастика под приговорки<br>«Сурья-чандра»<br>стр-81 Иванова Т.А.<br>Самомассаж «Раздеваем лук» стр-<br>91 Иванова Т.А.<br>Асаны комплекс(статический) №6<br>стр-149-176 «Дерево 2» «Лучник»<br>«Бегун» «Ласточка»<br>«Треугольник» «Собака» «Корова»<br>«Сон героя» «Верблюд» «Палка»<br>«Гусеница» «Черепашка»<br>«Полумост» Иванова Т.А.<br>Дыхательная гимнастика<br>«Задувание свечи» стр-100<br>Иванова Т.А.<br>Пальчиковая гимнастика<br>«Пальчики» стр-115 Иванова Т.А.<br>Релаксация «Волшебный сон 1»<br>стр-127 Иванова Т.А.<br>Игра «Блинчики» стр-138<br>Иванова Т.А. | Беседы, демонстрация,<br>игра, показ<br>,рассматривание<br>картинок, слушание<br>музыки |
| 16 марта –<br>20 марта | «ОБЖ»                    | Игровая гимнастика «По полям<br>бегут ручьи» стр-47 Иванова Т.А.<br>Гимнастика под приговорки «Я<br>иду!» стр-76 Иванова Т.А.<br>Самомассаж «Тили-бом» стр-836<br>Иванова Т.А.<br>Асаны комплекс (динамический)<br>№7 стр-149-176 «Орел летит»<br>«Полет синей птицы» «Полет<br>журавлика» «Треугольник»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Беседы, демонстрация,<br>игра, показ,<br>рассматривание<br>картинок, слушание<br>музыки |

|                        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                        |                              | <p>«Собака потягивается на солнышке» «Морда коровы» «Сон героя» «Кролик спрятался» «Палка» «Гусеница» «Гора и орел» «Полумост» Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дождик 2» стр-106 Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика для глаз «Ветер» стр-103 Иванова Т.А.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Весна» стр-113 Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Ленивый барсук» стр-121 Иванова Т.А.</p> <p>Игра «Домовитый хомячок» стр-134 Иванова Т.А.</p>                                                                   |                                                                             |
| 23 марта –<br>27 марта | «Опасности в лесу и на воде» | <p>Игровая гимнастика «Утята» стр-47 Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика под приговорки «В речке» стр-76 Иванова Т.А.</p> <p>Самомассаж «Солнышко» стр-87 Иванова Т.А.</p> <p>Асаны комплекс (статический) №8 стр-149-176 «Орел» «Бегун» «Треугольник» «Треугольник вытянутый» «Воин 1» «Воин 2» «Стул» «Лягушка» «Ворона» «Бабочка» «Мостик» Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Вдохни аромат цветка» стр-97 Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат» стр-106 Иванова Т.А.</p> | Беседы, демонстрация, игра, показ, рассматривание картинок, слушание музыки |

|                          |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                             |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                          | <p>Пальчиковая гимнастика «Кто приехал» стр-113 Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Палуба» стр-121 Иванова Т.А.</p> <p>Игра «Лягушки и цапля» стр-134 Иванова Т.А.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |
| 6 апреля –<br>10 апреля  | «Опасности в природе весной»                             | <p>Игровая гимнастика «Медведь» стр-47 Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика под приговорки «В лесу» стр-72 Иванова Т.А.</p> <p>Самомассаж «Неболейка» стр-86 Иванова Т.А.</p> <p>Асаны комплекс (статический) №6 стр-149-176 «Дерево 2» «Лучник» «Бегун» «Ласточка»</p> <p>«Треугольник» «Собака» «Корова» «Сон героя» «Верблюд» «Палка» «Гусеница» «Черепашка»</p> <p>«Полумост» Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дует ветерок» стр-97, Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика для глаз «Самолет» стр-106, Иванова Т.А.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Пирог» стр-109, Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Ленивая кошечка» стр-121, Иванова Т.А.</p> <p>Игра «Охотники и куропатки» стр-134, Иванова Т.А.</p> | Беседы, демонстрация, игра, показ, рассматривание картинок, слушание музыки |
| 13 апреля –<br>17 апреля | «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка» | <p>Игровая гимнастика «Будем ноги поднимать» стр-52, Иванова Т.А.</p> <p>Ритмичная гимнастика «Песня волшебника Сулеймана» стр-65 Иванова Т.А.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Беседы, демонстрация, игра, показ, рассматривание картинок, слушание музыки |

|                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                         |
|--------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                    | <p>Гимнастика под приговорки<br/>«Велосипед» стр-81 Иванова Т.А.<br/>Самомассаж «Массаж тела и лица»<br/>стр-92 Иванова Т.А.<br/>Асаны комплекс(статический) №7<br/>стр-149-176 «Орел» «Бегун»<br/>«Ласточка» «Треугольник»<br/>«Треугольник вытянутый» «Воин<br/>1» «Воин 2», «Гусеница» «Лучник»<br/>«Черепашка» «Кобра» «Мостик»<br/>Иванова Т.А.<br/>Дыхательная гимнастика «Сбрось<br/>усталость» стр-101 Иванова Т.А.<br/>Пальчиковая гимнастика «Считаем<br/>пальчики» стр-116<br/>Иванова Т.А.<br/>Релаксация «Прогулка на<br/>велосипеде» стр-129<br/>Иванова Т.А.<br/>Игра «Ловишки с ленточкой» стр-<br/>138, Иванова Т.А.</p> |                                                                                         |
| 20 апреля –<br>24 апреля | «Красивые<br>ноги» | <p>Игровая гимнастика «Ты шагай»<br/>стр-52, Иванова Т.А.<br/>Ритмичная гимнастика «Песня<br/>волшебника Сулеймана стр-65<br/>Иванова Т.А.<br/>Гимнастика под приговорки<br/>«Ножки» стр-81, Иванова Т.А.<br/>Самомассаж «Ой, лады» стр-<br/>92Иванова.Т.А<br/>Асаны комплекс (динамический)<br/>№7 стр-149-176 «Орел летит»<br/>«Полет синей птицы» «Полет<br/>журавлика» «Треугольник»<br/>«Собака потягивается на</p>                                                                                                                                                                                                                  | Беседы, демонстрация,<br>игра, показ,<br>рассматривание<br>картинок, слушание<br>музыки |

|                          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |
|--------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                        | <p>солнышке» «Морда коровы» «Сон героя» «Кролик спрятался»</p> <p>«Палка» «Гусеница» «Гора и орел»</p> <p>«Полумост» Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим на вертушку» стр-101 Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика для глаз «Лиса» стр-103, Иванова Т.А.</p> <p>Релаксация «Волшебный сон 2» стр-128, Иванова Т.А.</p> <p>Игра «Донеси не урони» стр-138Иванова.Т.А</p>                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 |
| 27 апреля –<br>30 апреля | «Солнце воздух и вода» | <p>Игровая гимнастика «Мы идем дорожками» стр-53 Иванова Т.А.</p> <p>Ритмичная гимнастика «Дельфин» стр-68, Иванова Т.А.</p> <p>Гимнастика под приговорки «Косцы» стр-81 Иванова Т.А.</p> <p>Самомассаж «Веселый дождик» «Голубая чаша» стр-92 Иванова Т.А.</p> <p>Асаны комплекс (динамический) №8 стр-149-176 «Орел» «Полет синей птицы» «Треугольник» «Треугольник вытянутый» «Воин 1» «Воин 2» «Стул» «Лягушка» «Ворона» «Бабочка» «Крокодил», Иванова Т.А.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Жужжащая пчела», шипящее стимулирующее дыхание. стр-101Иванова.Т.А</p> <p>Гимнастика для глаз «Паучок» стр-108 Иванова Т.А.</p> | <p>Беседы, демонстрация, игра, показ,</p> <p>рассматривание картинок, слушание музыки</p> <p>Диагностика.</p> <p>Итоговое открытое занятие.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                    |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | Пальчиковая гимнастика «Жук»<br>стр-116 Иванова Т.А.<br>Релаксация «Овощи» «Олени» стр-<br>129Иванова.Т.А.<br>Игра «Удочка» стр-138 Иванова<br>Т.А |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 5. Оценочные и методические материалы

### 5.1 Оценочные материалы

Для эффективного развития ребенка в мыслительной деятельности необходимо отслеживать влияние занятий на ребенка. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Промежуточная аттестация проходит в форме диагностического исследования, которое проводится в начале и конце учебного года с использованием таких методов как беседа с родителями, диагностические игровые упражнения.

Способ проверки результатов работы: наблюдение, итоговые занятия после изучения каждого раздела, самоанализ результатов по усвоению знаний, умений, навыков грамматических понятий.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень положительной динамики психофизического развития, в рамках освоения ребенком программы дополнительного образования по интеллектуальному развитию «Маленькие логики».

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

| Наименование                                          | Описание тестов                                                                                                              | Требования к выполнению                                                                                        |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Гибкость</b>                                       | Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами. | Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек. |
| <b>Равновесие</b>                                     | Из положения, стоя на одной ноге, другая согнутая вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.               | Оцениваем удержание в секундах.                                                                                |
| <b>Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)</b> | Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.                                                             | 1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек.                         |

|  |                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек. |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **5.2. Перечень учебно-методических материалов**

1. Иванова Т.А. «Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕСТВО-ПРЕСС», 2015.-192с.
2. «Детская оздоровительная йога». Липень А. А., СПб: ООО Издательство «Питер» 2011. –242с.
3. «Детская йога» Бокатов А. И., Сергеев С. А., СПб: ООО «Издательство «АБВ» 2019 -408с.
4. Кибардин Г. «Су-Джок лечит» ООО «Издательство» Эксмо», Москва 2022 - 208с.
5. Ирис Биндер «Йога для детей «Ларчик с историями» ООО «Издательство «Национальное образование» 2021.

ПРИЛОЖЕНИЕ. Диагностические материалы

Группа №\_\_\_\_\_ учебный год 2025 - 2026

| №                                                   | Фамилия, имя ребенка | Гибкость |     | Равновесие |     | Статическая<br>Выносливость |     | Итоговый показатель<br>по каждому ребенку<br>(среднее значение) |     |
|-----------------------------------------------------|----------------------|----------|-----|------------|-----|-----------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------|-----|
|                                                     |                      | октябрь  | май | октябрь    | май | октябрь                     | май | октябрь                                                         | май |
| 1                                                   |                      |          |     |            |     |                             |     |                                                                 |     |
| 2                                                   |                      |          |     |            |     |                             |     |                                                                 |     |
| 3                                                   |                      |          |     |            |     |                             |     |                                                                 |     |
| 4                                                   |                      |          |     |            |     |                             |     |                                                                 |     |
| 5                                                   |                      |          |     |            |     |                             |     |                                                                 |     |
| 6                                                   |                      |          |     |            |     |                             |     |                                                                 |     |
| 7                                                   |                      |          |     |            |     |                             |     |                                                                 |     |
| 8                                                   |                      |          |     |            |     |                             |     |                                                                 |     |
| 9                                                   |                      |          |     |            |     |                             |     |                                                                 |     |
| 10                                                  |                      |          |     |            |     |                             |     |                                                                 |     |
| Итоговый показатель по<br>группе (среднее значение) |                      |          |     |            |     |                             |     |                                                                 |     |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279369

Владелец Власова Ольга Александровна

Действителен с 26.03.2025 по 26.03.2026