ПРИНЯТА
Протокол Общего собрания работников
МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко»
от 05.03.2025 №3

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 7 «Солнышко»
05.03.2025 №28-од

УЧТЕНО
Мнение Совета родителей
МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко»
Протокол от 05.03.2025 №4

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №7 "СОЛНЫШКО" КУВАНДЫКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №7 "СОЛНЫШКО" КУВАНДЫКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ"
Дата: 2025.03.19 08:21:28 +05'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Йога для малышей»

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы:
Орлова Светлана Евгеньевна,
инструктор по физической культуре

г. Кувандык

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**		
1.1	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**		3
	1.1.1	Направленность программы	4
	1.1.2	Уровень освоения программы	5
	1.1.3	Актуальность программы	5
	1.1.4	Отличительные особенности программы	6
	1.1.5	Адресат программы	6
	1.1.6	Объем и срок освоения программы	8
	1.1.7	Формы обучения	8
	1.1.8	Особенности организации образовательного процесса	8
	1.1.9	Режим занятий	9
1.2	**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**		9
1.3	**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**		10
	1.3.1	Учебный план	10
	1.3.2	Содержание учебного плана	11
1.4	**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**		12
II.	**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**		14
2.1	**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**		12
2.2	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**		16
2.3	**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**		16
2.4	**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**		18
2.5	**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**		25
2.6	**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**		26
	ПРИЛОЖЕНИЕ		29

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает в себя все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023 г.);
- Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);

- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

- Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485-пп);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. №28);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «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» (от 28.01.2021 г. №2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

- Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 7 «Солнышко» Кувандыкского муниципального округа Оренбургской области» (утв. Постановлением администрации муниципального образования от 21.01.2025 №60-п)

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Йога для малышей» является общеразвивающей, имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие гибкости и силы (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр

движений); улучшение осанки (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб).

1.1.2 Уровень освоения программы

Программа предполагает освоение материала на стартовом уровне, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне воспитанники осваивают технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз; формируют правильную осанку и равномерное дыхание.

1.1.3 Актуальность программы

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

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

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнования. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что длядошкольниковсоздается обстановка непринуждённости, когда желание научиться чему бы то ни было возникает естественно, как бы само собой. Используя различные методы, формы и приёмы обучения воспитанников необходимо стараться, чтобы у детей желание учиться не погасло из-за первых же трудностей, а превратилось в желание к преодолению препятствий, своего неумения, в устойчивый физический интерес. Детям предоставляется возможность с первых же занятий быть активными, уверенными в себе, т.е. обеспечить им ситуацию успеха. Учебный материал преподноситься доступно, дети учатся с

удовольствием, а значит и успешно. Для успешной реализации программы используются различные педагогические технологии:

- игровые, так как ведущей деятельностью для детей дошкольного возрастаявляется игровая;
- информационно-коммуникативные – обеспечивают наглядность, доступность, устойчивый интерес к познанию нового, представляют новые возможности добычи информации;
- технологии деятельностного подхода, развития критического и творческого мышления, которые обеспечивают самостоятельный поиск новых знаний на основе имеющихся знаний и опыта ребенка.

1.1.4 Отличительная особенность программы

В основе данной программы лежит парциальная программа для детей дошкольного возраста Т.А.Ивановой «Йога для детей» (Издательство: «ДетствоПресс», 2015), рекомендованная ФГОС ДО. Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к дошкольному возрасту детей.

Отличительные особенности данной программы в следующем:

- программа реализуется на базе дошкольного образовательного учреждения, где возможна дифференциация как содержания программы, так и методов обучения;

- в работе используются современные педагогические технологии, которые позволяют активизировать физические процессы ребёнка, включить его в изменившуюся социальную среду и формировать интерес к спортивной жизни.

1.1.5 Адресат программы

Программа рассчитана на работу с детьми 5 – 7-летнего возраста. Детям 4–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании,

увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Продолжительность двигательной активности

составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

1.1.6 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения в объеме 72 часов.

1.1.7 Формы обучения

Форма обучения – очная.

Обучение проходит на занятиях в игровой деятельности.

Форма аудиторных занятий: практическое занятие, игровое занятие. Программа реализуется в форме занятий: «Йога для малышей».

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса

При разработке и реализации программы «Йога для малышей» возможен учет разных уровней развития и разной степени освоенности содержания воспитанниками.

Программа имеет потенциал для реализации параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Занятия проводятся в одновозрастных группах и содержат постоянный состав воспитанников на протяжении всего срока обучения.

Содержание занятий, объем, и интенсивность нагрузок зависят от возраста воспитанников. Программа учитывает особенности обучения детей дошкольного возраста, их психологическую устойчивость к стрессу. На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала.

1.1.9 Режим занятий

Объем учебной нагрузки разработан в соответствии с Уставом учреждения и Приказом Министерства просвещения и воспитания Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Продолжительность занятий по йоге для детей 5–7 лет составляет 20 – 35 минут – в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 1 раз в неделю. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей воспитанников.

Расписание занятий составляется с учетом санитарно-эпидемиологических требований и педагогической целесообразностью, согласно Положению об организации и осуществлении образовательной деятельности в МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко».

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья ребенка в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий детской йогой, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей.

Задачи:

- изучение техники выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формирование правильной осанки и равномерного дыхания;
- совершенствование двигательных умения и навыков детей;
- развитие равновесия, координации движений, умения чувствовать своё тело во время выполнения асан);
-развитие морально-волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов, потребности в ежедневной двигательной активности;
- укрепление мышцы тела;
- сохранение и развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
-воспитание морально-волевых качеств (честность, решительность, смелость);
- воспитание коммуникативных навыков, доброжелательных отношений со сверстниками;
- воспитание культуры здорового образа жизни.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

		теория	*практика*	***всего***
1	**Вводное занятие**	1	1	**2**
2	Знакомство с асанами и дыхательными упражнениями	10	15	**25**
3	Диагностическое занятие	-	2	**2**
4	Комплекс статических и динамических упражнений	10	15	**25**
5	Комплекс сюжетных занятий	1	15	**16**
6	**Итоговое занятие**	–	2	**2**
	Итого:	**22**	**50**	**72**

Учебный план

№	*Название раздела*	*Количество часов*

n/n		*теория*	*практика*	***всего***
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	**2**
2	**Знакомство с асанами и дыхательными упражнениями**	**10**	**15**	**25**
2.1	Знакомство с названиями основных асан	5	3	8
2.2	Знакомство с дыхательными упражнениями	5	2	7
2.3	Выполнение основных асан	-	10	10
3	**Диагностическое занятие**	**-**	**2**	**2**
4	**Комплекс статистических и динамических упражнений**	**10**	**15**	**25**
4.1	Комплекс статистических и динамических упражнений №1	4	5	9
4.2	Комплекс статистических и динамических упражнений №2	4	5	9
4.3	Комплекс статистических и динамических упражнений №3	2	5	7
5	**Комплекс сюжетных занятий**	**1**	**15**	**16**
5.1	Сюжетный комплекс «Прогулка в джунглях»	1	5	6
5.2	Сюжетный комплекс «В стране Япония»	-	5	5
5.3	Сюжетный комплекс «На море»	-	5	5
6	**Итоговое занятие**	**–**	**2**	**2**
	Итого:	**22**	**50**	**72**

1.3.2 Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с планом работы творческого объединения на учебный год.

Практика. Игра «Знакомство».

2. Знакомство с асанами и дыхательными упражнениями

2.1. Знакомство с названиями основных асан

Теория. Знакомство с названиями основных асан.

Практика. Выполнение основных асан и упражнений пранаямы.

2.2. Знакомство с дыхательными упражнениями

Теория. Знакомство с дыхательными упражнениями.

Практика. Игры, здоровьесберегающие технологии: упражнение на дыхание по Стрельниковой.

2.3. Выполнение основных асан

Практика. Ходьба на носках с разным положением рук, упражнения суставной гимнастики, асаны («Гора», «Аист», «Собака», «Кошка», «Корова», «Лодка», «Рыба», «Посох»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Хитрая лиса», самомассаж «Лепим лицо», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок», релаксация «Здравствуй, солнце».

3. Диагностическое занятие

Практика. Разминка под музыку «Весело маршируем», выполнения комплекса диагностических заданий, музыкально- ритмические движения «Танец ковбоев»: подскоки, галоп (прямой, боковой).

4. Комплекс статистических и динамических упражнений

4.1. Комплекс статистических и динамических упражнений №1

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с комплексом упражнений.

Практика. Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики, асаны («Солнечная поза», «Аист», «Кошка», «Кобра», «Посох», «Пальма», «Лев», «Бабочка», «Рыба». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Паук и мухи», самомассаж «Быстрые ноги», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок», релаксация «Зёрнышко».

4.2. Комплекс статистических и динамических упражнений №2

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с комплексом упражнений.

Практика. Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Пальма», «Треугольник», «Кролик», «Верблюд», «Кошка», «Лягушка», «Ворона», «Бабочка». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Хвост дракона», самомассаж «Красивые руки», упражнение на дыхание «Воздушный шар», релаксация «Буратино.

4.3. Комплекс статистических и динамических упражнений №3

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с комплексом упражнений.

Практика. Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Зародыш», «Угол», «Мостик», «Ребёнок», «Кошка», «Бриллиант», «Гора»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», блиц – самомассаж, упражнения на дыхание «Удивимся», «Петушок».

5. Комплекс сюжетных занятий

5.1. Сюжетный комплекс «Прогулка в джунглях»

Теория. Повторение пройденного материала об истории возникновения йоги.

Практика. Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Красивого дерева», «Собаки», «Кошки», «Льва», «Рыбки», «Лодки», «Кита», «Расслабления».

5.2. Сюжетный комплекс «В стране Япония»

Практика. Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Дерева», «Красивого дерева», «Собаки», «Головоколенная», «Бегуна», «Ребёнка», «Кошки», «Змеи», «Бриллианта», «Расслабления».

5.3. Сюжетный комплекс «На море»

Практика. Освоение комплекса, выполнение конкретных асан: «Волны», «Черепахи», «Рыбки», «Лягушки», «Лодки».

6. Итоговое занятие

Практика. Игра-йога «Путешествие по сказкам». Подведение итогов за год. Итоговая диагностика.

1.4 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, сесрдечно-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.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

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

Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп,

сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное	2	Вводное занятие. Инструктаж по т/б.	МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» (Ул. Пушкина, 2б)	Наблюдение
Знакомство с асанами и дыхательными упражнениями (25 часов)							
2	Согласно расписания	Согласно расписания	Комбинированное	8	Знакомство с названиями основных асан.	МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» (Ул. Пушкина, 2б)	Беседа Взаимоконтроль Практическая работа
3	Согласно расписания	Согласно расписания	Комбинированное	7	Знакомство с дыхательными упражнениями.	МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» (Ул. Пушкина, 2б)	Беседа Взаимоконтроль Практическая работа
4	Согласно расписания	Согласно расписания	Практикум	10	Выполнение основных асан	МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» (Ул. Пушкина, 2б)	Практическая работа
Диагностическое занятие (2 часа)							
5	Согласно расписания	Согласно расписания	Практикум	2	Диагностическое занятие	МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» (Ул. Пушкина, 2б)	Практическая работа
Комплекс статистических и динамических упражнений (25 часов)							
6	Согласно расписания	Согласно расписания	Комбинированное	9	Комплекс статистических и динамических упражнений №1.	МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» (Ул.	Беседа Взаимоконтроль Практическая

						Пушкина, 2б)	работа
7	Согласно расписания	Согласно расписания	Комбинированное	9	Комплекс статистических и динамических упражнений №2.	МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» (Ул. Пушкина, 2б)	Беседа Взаимоконтроль Практическая работа
8	Согласно расписания	Согласно расписания	Комбинированное	7	Комплекс статистических и динамических упражнений №3.	МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» (Ул. Пушкина, 2б)	Беседа Взаимоконтроль Практическая работа
Комплекс сюжетных занятий (16 часов)							
10	Согласно расписания	Согласно расписания	Комбинированное	6	Повторение пройденного материала об истории возникновения йоги.	МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» (Ул. Пушкина, 2б)	Творческая работа Взаимоконтроль Практическая работа
11	Согласно расписания	Согласно расписания	Практикум	5	Сюжетный комплекс «В стране Япония».	МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» (Ул. Пушкина, 2б)	Творческая работа Взаимоконтроль Практическая работа
12	Согласно расписания	Согласно расписания	Практикум	5	Сюжетный комплекс «на море».	МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» (Ул. Пушкина, 2б)	Творческая работа Взаимоконтроль Практическая работа
Итоговое занятие (2 часа)							
14	Согласно расписания	Согласно расписания	Учебное	2	Итоговое занятие. Оценка работы объединения. Итоговая диагностика.	МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» (Ул. Пушкина, 2б)	Анализ работы за учебный год

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Воспитанники могут осваивать как всю дополнительную общеразвивающую программу в целом, так и отдельные ее части (ФЗ №273, ст. 54, п. 2), т.е. обучаться по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой образовательной программы.

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.
4. Гигиенические коврики длинной 1 – 1,5 м, шириной 60 см с отметкой у головы.
5. Нестандартное оборудование.
6. Спортивная хлопчатобумажная одежда.

2.2.2 Информационное обеспечение

Реализация программы предполагает использование интернет-источников, электронных дидактических материалов и цифровых образовательных ресурсов.

Информационные материалы подбираются в соответствии с целями и задачами каждого изучаемого модуля программы, возрастных и психологических особенностей воспитанников.

2.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

*В соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (*Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г.), приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. В целях реализации данной задачи в МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко» ежегодно разрабатывается Программа воспитания.

Воспитательная работа по ДОП «Йога для малышей» строится в соответствии с целями, задачами, приоритетными направлениями Программы воспитания МБДОУ «Детский сад № 7 «Солнышко», планом воспитательной работы педагога на учебный год.

Цель воспитательной работы: формирование ценностных ориентаций и общекультурных компетенций учащихся посредством их вовлечения в учебно-воспитательный процесс по ДОП «Йога для малышей».

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать потребности в освоении духовных ценностей национальной культуры;
- вовлекать воспитанников в разнообразные мероприятия, направленные на формирование и развитие культурно-исторических, духовно-нравственных ценностей;
- воспитывать патриотические чувства на основе традиций России;
- способствовать формированию у воспитанников активной гражданской и социальной позиции, а также культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать волевые, нравственные качества и эмоциональный интеллект.

Формы воспитательной работы

- *Мероприятия:* беседа, практические занятия, прогулка, викторина и др.
- *Игры:* сюжетно-ролевая игра, спортивная игра и др.

Методы воспитательной работы

Методы формирования сознания: рассказ, беседа, дискуссия, диспут, пример.

Методы организации деятельности и формирования поведения: упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций.

Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание.

Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности.

Планируемые результаты:

- сформировано уважительное отношение к культурным традициям и наследию народов России;
- сформированы такие качества личности, как ответственность, аккуратность, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность;
- сформированы общекультурные компетенции и эмоциональный интеллект;
- сформирована социальная позиция, базирующаяся на национальных нравственных ценностях: семья, природа, труд и творчество, наука, культура, социальная солидарность, патриотизм.

Программа «Йога для малышей» позволяет включиться в реализацию Федерального проекта «Успех каждого ребенка».

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» направлен на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи. В рамках проекта ведется работа по обеспечению

равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного образования, выявлению талантов каждого ребенка и ранней профориентации учащихся.

2.4 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ /КОНТРОЛЯ

Оценка физической подготовленности детей (5–7 лет)

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

Методика проведения тестирования

1. Быстрота.

Бег 10 метров (средний возраст).

На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5 – 10 м ставят флажки. По команде «Марш!» ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Секундомером фиксируется время пробегания от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха. В протокол заносится лучший результат.

Бег – 30 метров (старший возраст)

Размечают беговую дорожку длинной не менее 40 м. До линии старта и после финиша должно быть 5 – 6 м (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2 – 3 минуты. Бег с высокого старта. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

2. ***Ловкость*** – обегание предметов.

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи и т.п.). Расстояние между ними составляет 1м, до первого и после последнего – 1,5 м. По команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта, до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2 - минуты. Фиксируется лучший результат.

3. ***Выносливость*** *– приседание.*

Из исходного положения (и.п.) –основная стойка (о. с.) – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

4. ***Равновесие*** *– поза Ромберга.*

Сняв обувь, ребенок принимает положение, стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании,

сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 3 – 4 минуты. Фиксируется лучший результат.

5. ***Гибкость*** *– наклон вперед.*

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая колени, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки – показатель со знаком

«-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются две попытки с интервалом для отдыха 5 – 6 минут. Фиксируется лучший результат.

6. ***Статическая выносливость.***

Мышцы спины.

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

Мышцы живота.

И.п. – лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30^0к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

7. ***Дыхательные пробы.***

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

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

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

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

Формы отслеживания и фиксации результатов для детей дошкольного возраста: наблюдение, беседы, отзывы родителей, диагностика, аналитическая справка, журнал посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия и итоговые занятия.

Оценочные материалы

№	Входной контроль	Текущей контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
1	Диагностика (сентябрь)	Проводится в виде наблюдений, бесед по каждому комплексу	Проводится в виде открытого занятия для родителей	Диагностика (май) Итоговый контроль умений и навыков

К формам контроля относятся вводный, текущий, промежуточный и итоговый контроль, которые включает наблюдение, беседы, открытые занятия, диагностику.

Входной контроль проводится в сентябре (диагностика), результаты фиксируются на листе в таблице по критериям на каждого ребёнка.

Текущий контроль проводится по каждой теме в виде наблюдения за детьми, бесед, самостоятельного выполнения упражнений.

Промежуточный контроль проводится один раз в год в форме открытого занятия для родителей.

Итоговый контроль проводится в мае (диагностика) результаты фиксируются в таблице на каждого ребенка, и пишется аналитическая справка. Так же итоговый контроль предусматривает проведения итогового занятий для родителей или коллег для диагностики умений и навыков.

Диагностика

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Обследование уровня развития физических качеств».

Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

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

Контрольные тесты для оценки уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на	Измеряем от нулевой

	скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами	отметки (края куба или скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 с.
Равновесие	Из положения, стоя но одной ноге, другая согнутая вперёд (носок касается колена	Оцениваем удержание в секундах
Статистическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать10 с. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 с.

Шкала оценок:

1 балл - ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асанов; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

2 балла - ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности;

правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

Уровни:

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

Упражнения для проверки ловкости и координации движений.

Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.

Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

Результат состязания определяется после трёх «схваток». Причём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.

Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями.

Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.

Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.

Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад.

Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.

Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.

Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.

Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях.

Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3 с., то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

Педагогическая диагностика
(начало года и конец года)

ФИ ребенка	Показатели									
	Гибкость		Равновесие		Статистическая. Выносливость (Тест Крауса Вебера)		Сила мышц и рук		Быстрота	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
Общее количество детей	**Начало года** **Конец года**									

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Автор, наименование программ	Образовательная область	Формы, методы, приемы обучения	Учебно-методическое обеспечение
Н.Н. Авдеева, Н.Л. Князева, Р.Б. Стеркина “Основы безопасности детей дошкольного возраста”	Социально-коммуникативное развитие	Практический, метод игры, словесный	Методические рекомендации, планы и конспекты занятий.
Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам»	Физическое развитие	Практический, метод игры, словесный	Методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений, физкультурное оборудование
Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления дошкольников»	Физическое развитие	Практический, метод игры, словесный	Физкультурное оборудование, атрибуты, пособие.
В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»	Физическое развитие	Практический, метод игры, словесный	Физкультурное оборудование, атрибуты, пособие.
В. Алямовская «Физкультура в детском саду»	Физическое развитие	Практический, метод игры, словесный	Методические рекомендации, конспекты занятий.

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буйлова, Л.Н. Порядок организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: дети особой заботы. // Информационно-методический журнал «Внешкольник». – М.: ООО «Новое образование». – № 3. – 2019. – С. 9-14.

2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми

5 – 7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.

3. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. – URL: http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf.

4. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение: учебник для среднего профессионального образования/ Л. В. Байбородова [и др.]; ответственный редактор Л. В. Байбородова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 363 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07619-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/513405.

5. Дополнительное образование детей: история и современность: учебное пособие для среднего профессионального образования / ответственный редактор А. В. Золотарева. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 277 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-14037-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/513265.

6. Дубровский В.И., Дубровская А.В. Анропометрия: Оценка физического развития // Валеология – здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Электрон. ст. – [М.]. URL:http://www. fiziolive.ru/html/fiz/statii/physical_growth.htm, свободный. – Загл. сэкрана. – Яз.рус.

7. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 315 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-89561-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/513267.

8. Золотарева, А.В. Управление образовательной организацией. Развитие учреждения дополнительного образования детей: учебное пособие для вузов/ А. В. Золотарева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 286 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-05590-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/513036.

9. История и теория дополнительного образования: учебное пособие для вузов/ Б. А. Дейч [и др.]; под редакцией Б. А. Дейча. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 239 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-08752-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/515103.

10. Кеннет К., Хайм Д., Хайм К. Руководство по йоге для детей // Электронная библиотека Йоги Александра Очаповского[Электронный ресурс]URL: http://wilhelm-

was.narod.ru/biblio/ochapowskij/bebiyog0.htm,свободный. – Загл. с экрана.

11. Кулак С.А. Материал по теме: Релаксация для детей // Социальная сеть работников образования «Наша сеть» [Электронный ресурс]URL: http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/relaksatsiya-dlya-detei-0, свободный. – Загл. с экрана.

12. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей: Кн. Для учащихся и родителей. – М.: Просвещение, 1993

13. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л. В. Байбородова [и др.]; под редакцией Л. В. Байбородовой. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 241 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06828-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/516057.

14. Модульные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: особенности и структура / Методические рекомендации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2022 – 22 с.

15. Моисеева, А.Н. Совершенствование воспитательного процесса в образовательных организациях области : Методические рекомендации / А.Н. Моисеева. – : [Б.и.], 2017 .– 45 с. – URL: https://rucont.ru/efd/657795.

16. Палатник М. Простая йога для детей. – М.: Вадим Левин, 2006.

17. Педагогика в 2 т. Том 2. Теория и методика воспитания: учебник и практикум для вузов/ М. И. Рожков, Л. В. Байбородова, О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк; под редакцией М. И. Рожкова. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 252 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06489-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/515021.

18. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей: учебник для вузов / Л. В. Байбородова [и др.]; ответственный редактор Л. В. Байбородова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 363 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06557-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/513255.

19. Полькина, С.Н. Проектирование современного занятия в системе дополнительного образования детей / А.Н. Моисеева, О.Г. Тавстуха, С.Н. Полькина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2020. – № 5(228). – С. 48-56.

20. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для вузов / В.Д. Шадриков, В.А. Мазилов. – М.: Юрайт, 2023. – 411 с.

21. Шмачилина-Цибенко, С. В. Образовательные технологии в дополнительном образовании детей: учебное пособие для вузов/ С. В. Шмачилина-Цибенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 134с. –

(Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13925-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/519819.
22.

Приложение

Приложение 1

Игровая гимнастика

«Репка», «В темном лесу есть избушка», «Колобок», «Прогулка», «Козлята», «По-лисьи», «На водопой», «За грибами», «Светофор», «Гимнастика для ног», «Я позвоночник берегу», «Мойдодыр», «Шли мы после школы", »Медведь», «По полям бегут ручьи», «Утята», «Жучки», «Поезд», «Птицы», «Марш на параде», «Ходьба», «Птички», «Ходим по снегу», «Зимние забавы», «Для чего нужны уши», «Прогулка по лесу», «Енотик весело шагает», «Мы готовы для похода», «Ты шагай», «Будем ноги поднимать», «Мы едем дорожками».

Приложение 2

Ритмическая гимнастика под музыку

«Лезгинка», «По ниточке», «Чудак», «Рок-н-ролл лежа», «Солдатики», «На море», «Песня волшебника Сулеймана», «Дельфин».

Приложение 3

Гимнастика под приговорки

«Желтая песенка», «Кошкина зарядка», «Белый снег», «Муравьи», «Кто живет у нас в квартире», «Весело в лесу», «Три медведя», «Мишка», «Мартышки», «Зайчик», «Аэробика», «Для мышц шеи», «Буквы», «В лесу», «Я иду!» «В речке», «Ветер», «Сидит белка», «Бревнышко», «Мы разминку начинаем», «Качаем Лялю», «Котята», «Веселая прогулка», «Веселые гуси», «Слон», «Бабочка», «Рыбалка», «Сурья – чандра», «Ножки», «Велосипед», «Косцы».