

Белоярский район
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского района
«Детский сад комбинированного вида «Снегирек» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Снегирек» г. Белоярский)

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета МАДОУ
протокол № 1 от «03» сентября 2019

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАДОУ
«Детский сад «Снегирек» г. Белоярский»
от «03» сентября 2019 г. № 163

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности «Хатха-йога» с детьми 6-7 лет
инструктора по физической культуре
Граниной Светланы Петровны
на 2019-2020 учебный год**

г. Белоярский
2019

Содержание

№ п/п	Раздел	Страница
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Особенности оздоровительной гимнастики Хатха-йога	5
1.5.	Характеристики особенностей физического развития детей 6-7 лет	6
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	6
1.7.	Оценка индивидуального развития детей	6
2.	Содержательный раздел	7
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы по программе дополнительного образования.	7
2.2.	Способы и направления поддержки детской инициативы	8
2.3.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников. Основные цели и задачи, план работы	8
2.4.	Особенности реализации программы	8
3.	Организационный раздел	13
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	13
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	13
3.3.	Особенности организации предметно-пространственной среды	13
3.4.	Используемая литература	13

РАЗДЕЛ I.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Хатха-йога» (Далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- ✓ Федерального закона РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- ✓ Постановления Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"
- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
- ✓ Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

Программа обеспечивает физическое развитие детей от 6 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа направлена на:

на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- ✓ двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма,
- ✓ развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук,
- ✓ а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (выработку гибкости, выносливости: наклоны, повороты в обе стороны, растяжку),
- ✓ формирование начальных представлений о нетрадиционных видах гимнастики, о способах физического развития и самосовершенствования.
- ✓ владение подвижными играми с правилами;
- ✓ становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- ✓ становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.2. Цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы:

Программа ориентирует на достижение общих ключевых целей:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни;
 - содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка;
- обеспечивать каждому ребёнку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей. Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

Оздоровительные задачи:

- *повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов
- *развивать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника
- *обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры, тонких движений рук.
- *повышать уровень физической и умственной работоспособности.

Образовательные задачи:

- *расширять у детей представления и знания о разных техниках выполнения асан (поз) хатха-йоги
- *целенаправленно развивать физические качества (гибкость, силу, выносливость, равновесие)
- *формировать умения и навыки наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения.

Воспитательные задачи:

- *воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности оздоровительной гимнастики Хатха-йога:

Принципы построения программы:

- **системность** – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- **преемственность** - каждый следующий этап гимнастики базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;
- **возрастное соответствие** - предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- **деятельностный принцип** - задачи физического развития и оздоровления воспитанников достигаются через игровую деятельность;
- **здоровьесберегающий принцип** - обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

1.4. Особенности оздоровительной гимнастики «Хатха-Йога»

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка дошкольного возраста, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

На современном этапе развития оздоровительных технологий, гимнастика Хатха-йога является частью физической культуры и рассматривается как одно из составляющих основ формирования здорового образа жизни ребенка, с ее помощью закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

В переводе с санскрита ХА означает Солнце, ТХА – Луну, т.е. дословный перевод понятия Хатха – йога звучит как солнечная и лунная йога. Само название, подчеркивает главное, к чему должен быть устремлен человек и чего он достигает практикой йоги. Это гармония и равновесие во всем. Хатха– йога – самая низшая ступень йоги, это йога хорошего физического самочувствия.

Хатха–йога доступна людям любого возраста и вероисповедания. Она не имеет отношения к какой-либо определенной религии, касте или национальности, а потому она применима (и приносит пользу) в дошкольном учреждении.

Для детей йоговские упражнения – это профилактика сколиоза, остеохондроза, кифоза, астмы и простудных заболеваний. Йоговские упражнения помогают стать им более внимательными на занятиях.

Большинство поз Хатха–йоги естественны, физиологичны. Они копируют зверей, животных и насекомых. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, верблюда, змеи, помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают позы и легче их осваивают.

Гибкость позвоночника – основа долголетия. Сохранение гибкости позвоночника обеспечивает активную жизнедеятельность спинного мозга и нервных ответвлений, отходящих от него. Выполнение поз активизирует деятельность желез внутренней секреции, стимулирует иммунную и сердечно - сосудистую системы, способствует работе пищеварительного тракта.

Таким образом, Хатха – йога комплексно воздействует на физическое и нервно – психическое развитие ребенка. В качестве основного метода оздоровления Хатха-йоги используются динамические (виньясы), статические упражнения (асаны), дыхательные упражнения, направленные на регуляцию дыхания и управление им в позах (пранаяма); упражнения психорегулирующей тренировки, сочетающиеся с релаксацией, концентрацией внимания на «внутренних» ощущениях, смысле и качестве выполняемых упражнений.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги используется в русле физкультурно-оздоровительной работы МАДОУ, обладает рядом преимуществ перед другими видами физической активности, так как она не требует больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий.

1.5.Характеристики особенностей физического развития детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни у детей сформированы ясные представления об основных движениях, что ведет к овладению детьми сложных по координации движений. Все чаще дети руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудных заданий. Интенсивно развивается способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей рук, пальцев и т.д. Дети понимают ценность упражнений для формирования движений, способны повторять упражнения, проявляя выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Поддерживая индивидуальные интересы воспитанников, педагог предусматривает всестороннюю двигательную подготовку.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения. Самостоятельно выполняет основные культурно – гигиенические процессы, владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки. Самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться. Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать. Располагает некоторыми сведениями об организме, назначении отдельных органов, условиях их нормального функционирования.

Планируемые результаты освоения Программы детьми 6-7 лет

У детей:

- проявлен устойчивый интерес к процессу выполнения основных элементов гимнастики Хатха-йога;
- сформирована выразительность движений и умение передавать игровой образ;
- сформировано умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с физкультурно-игровым образом;
- сформировано умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- сформирована способность к запоминанию и самостоятельному исполнению комплекса упражнений гимнастики Хатха-йога.

1.8. Оценка индивидуального развития детей

С целью мониторинга достигнутых результатов воспитанников осуществляется педагогическая диагностика физической подготовленности детей, по показателям развития физических качеств авторов И.Б. Едаковой, И.В. Колосовой, А.В. Копытовой, Г.Н. Кузнецова, С.Н. Обуховой, Т.А. Сваталовой, М.Л. Семеновой, Т.А. Тарасовой «Мониторинг достижения планируемых результатов освоения программы дошкольного образования: методические рекомендации».

Диагностика проводится в начале и конце года в старшем дошкольном возрасте для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперед с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оценивается удержание в секундах
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Содержание психолого-педагогической работы по программе дополнительного образования.

Содержание Программы основывается на книгу для учащихся и родителей «Хатха-йога для детей», Л.И.Латохиной.

Этапы обучения с детьми 6 -7 лет:

На первом этапе: (1 полугодие) – дети выполняют упражнения Хатха-йоги, контроль дыхания и концентрация внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, с небольшими задержками на вдохе и выдохе. Продолжается обучение правильному дыханию.

На втором этапе: (2 полугодие) – совершенствуется техника выполнения физических упражнений, добавляется соблюдение правильного дыхания.

*В каждой позе фиксировать ее правильное выполнение, объяснять правильное положение своего тела; формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению комплекса упражнений гимнастики Хатха-йога.

В качестве средств оздоровительной гимнастики с использованием элементов Хатха-йоги рассматриваются:

- естественные силы ребенка;
- рациональный двигательный режим жизни;
- физическая активность самих детей;
- художественные средства: литература, фольклор, кинофильмы и мультфильмы;
- произведения музыкального сопровождения;
- целенаправленное педагогическое воздействие;
- заинтересованность родителей в оздоровлении и формировании физических качеств детей.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йога основное внимание уделяется **статическому поддержанию поз**. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

2.2 Способы и направления поддержки детской инициативы

- ✓ Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.
- ✓ Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.
- ✓ В процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.
- ✓ Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.
- ✓ Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.
- ✓ Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

- ✓ консультативная помощь.
- ✓ участие в родительских собраниях.
- ✓ проведение дня открытых дверей.
- ✓ проведение занятий с участием родителей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

2.4. Особенности реализации программы

Программа для детей 5-6 лет рассчитана на 1 учебный год, для детей 6-7 лет – на 1 год (сентябрь 2019 года - май 2020 года) и носит системный характер. Занятия проводятся групповым способом (13 детей), 2 раза в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций.

Участники занятий: дошкольники 6-7 лет, без ограничений по группе здоровья, в количестве – 26 человек (2 подгруппы).

Структура занятия

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.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 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.
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).

Условия проведения гимнастики:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики (одеяло);
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения - утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды).
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.
- Собственное желание ребенка.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

1. Группы детей для занятий гимнастикой Хатха-йога комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога.
2. Комплексы составляются по принципу «от простого к сложному».
3. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
4. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
5. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
6. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
7. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.

После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. *Отдых перед входением в позу.* Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. *Мысленная настройка на выполнение позы.* Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. *Входжение в позу.* Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. *Фиксация позы.* Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
5. *Выход из позы.* Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. *Отдых после выхода из позы.* Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Упражнения Хатха-йоги систематизированы в комплексы (№1-№9), которые разучиваются и отрабатываются в течение месяца. Занятия проводятся групповым способом (8 детей), 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц. Продолжительность занятия с детьми шестого года жизни – 30 минут.

Перспективное планирование занятий «Хатха-йога» для детей 6-7 лет»

№ п/п	Октябрь комплекс №1	Ноябрь комплекс №2	Декабрь комплекс №3
ЦЕЛЬ	Совершенствовать умение удерживать тело в статических позах (до 8 сек); укреплять осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; совершенствовать умение чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Совершенствовать умение удерживать тело в статических позах (до 15 сек); на равновесие; гибкость; -укреплять мышцы рук, ног, спины; -учить дышать свободно, не задерживая, сочетая выдох с движением	Совершенствовать умение удерживать тело в статических позах (до 20 сек). Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; -формировать умение сохранять правильную асану (позу) по ее названию.
I.	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1)

	<ul style="list-style-type: none"> - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы - Поза лебедя - Поза змеи, кусающей за хвост - Поза крокодила - Поза отдыха 	<ul style="list-style-type: none"> - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла - Поза черепахи - Поза обезьяны - Поза змеи, кусающей за хвост - Поза крокодила 	<ul style="list-style-type: none"> - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки - Поза змеи, кусающей за хвост - Поза верблюда - Поза крокодила - Поза удобная - Поза покоя
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Январь комплекс № 4	Февраль комплекс № 5	Март комплекс № 6
ЦЕЛЬ	Совершенствовать умение удерживать тело в статических позах (до 25 сек). Развивать умение выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Совершенствовать умение удерживать тело в статических позах (до 30 сек). Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость; совершенствовать умение осознанно дышать.	Совершенствовать умение удерживать тело в статических позах (до 35 сек). Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать умение осознанно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вар. 3)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика

	подготовительной группы) - Поза собаки - Поза лошади, мордой вниз - Поза всадника - Поза гусеницы - Поза лука - Поза свечи	- Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза - Поза бабочки - Поза черепахи - Поза обезьяны - Поза верблюда	- Поза бумеренга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса - Поза лодки - Поза рыбы - Поза покоя - Поза кучера
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Апрель Комплекс № 7	Май Комплекс № 8	Май Комплекс № 9
ЦЕЛЬ	Совершенствовать умение удерживать тело в статических позах (до 40 сек). Развивать статическую выносливость, ловкость; способствовать выработке чувства равновесия, координации и силы во время выполнения упражнений; следить за дыханием.	Совершенствовать умение удерживать тело в статических позах (до 40 сек). Развивать умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; совершенствовать умение осознанно дышать.	Совершенствовать умение удерживать тело в статических позах (до 45 сек). Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; совершенствовать умение осознанно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя

	- Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга - Поза змеи - Поза кузнечика (2)	- Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика (2) - Поза отдыха - Поза качающегося бревна	- Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Поза крокодила - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Методическое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста 6-7 лет «Хатха-Йога» реализуется в соответствии с учебным планом платных образовательных услуг, календарным учебным графиком платных образовательных услуг и режимом занятий платных образовательных услуг.

Учебно-тематический план занятий кружка на 2019-2020 год.

№	месяц	№ комплекса	Количество занятий
1	2-30 сентября	Комплекс № 1	6 занятий
2	1-31 октября	Комплекс №2	9 занятий
3	1,11-30 ноября	Комплекс №3	6 занятий
4	2 -20 декабря	Комплекс № 4	6 занятий
5	13 -31 января	Комплекс №5	6 занятий
6	3-28 февраля	Комплекс № 6	8 занятий
7	9-31 марта	Комплекс №7	6 занятий
8	1-30 апреля	Комплекс №8	9 занятий
9	13-31 мая	Комплекс №9	6 занятий
11	Итого:		64 занятия

№	Наименование методических пособий	количество
1	Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.- Издательский дом «Нева», 2003	1
2	Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – «Харвест», 2007	1
3	Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – «Просвещение», 1993	1

4	Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – «Питер-пресс», 2009	1
5	Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009	1
6	Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. – Сталкер, 2007	

3.2. Библиографический список

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. - «Издательство Астрель», 2003
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1986
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1983
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1981
5. Доронова Т.Н. Из детства – в отрочество. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей. Москва. – «Просвещение», 2002
6. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.- Издательский дом «Нева», 2003
7. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – «Харвест», 2007
8. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – «Просвещение», 1993
9. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – «Питер-пресс», 2009
10. . Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – «Просвещение», 2005
11. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009
12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. – Сталкер, 2007.
13. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – «Просвещение» «ВЛАДОС», 1995.