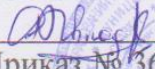
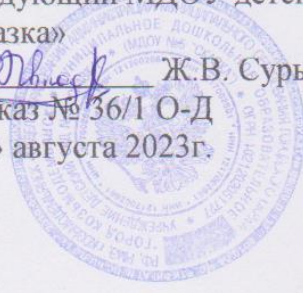


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КОЗЬМОДЕМЬЯНСК»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №5 «СКАЗКА»

УТВЕРЖДЕНА  
Педагогическим советом МДОУ  
детский сад №5 «Сказка»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ детский сад №5  
«Сказка»  
 Ж.В. Сурьянинова  
Приказ № 36/1 О-Д  
«30» августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЙОГА ЖИЗНИ»

ИД программы: 8185  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: ознакомительный  
Категория и возраст обучающихся: 6-7 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объем часов: 32  
Разработчик программы: Мишакова Д.Р., воспитатель МДОУ детский сад №5 «Сказка»

город Козьмодемьянск  
2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка / общая характеристика программы**

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога жизни» имеет физкультурно-спортивную направленность, т.к. программа ориентирована на систему оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы – хатха-йога.

#### **Актуальность программы**

Йога прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит 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 много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает 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.

#### **Отличительные особенности программы**

Программа составлена на основе авторской программы Т.А. Ивановой «Йога для детей».

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы — хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 6-7 лет, которые имеют интерес к спортивным занятиям. Набор в детское объединение осуществляется без специальной подготовки, от обучающихся не требуется специальных знаний и умений.

#### **Срок освоения программы**

Данная программа рассчитана на 1 год. За один год обучения можно получить основную базу знаний по йоге.

### **Форма обучения**

Форма обучения – очная.

### **Уровень программы**

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога жизни» ознакомительного уровня.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Организационная форма обучения - групповая. Группа – одновозрастная. Занятия – аудиторные.

### **Режим занятий**

Режим занятий 32 часа в год, периодичность занятий 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа с детьми 6-7 лет – 30 мин.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья; улучшение физического развития; повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха – йога.

### **Задачи:**

Предметные	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обучить приемам техник выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;</li><li>• Сформировать правильную осанку и равномерное дыхание;</li><li>• Усовершенствовать двигательные умения и навыки детей;</li><li>• Научить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);</li><li>• Вырабатывать навыки равновесия, координации движений.</li></ul>
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сформировать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;</li><li>• Укреплять мышцы тела;</li><li>• Способствовать сохранению и развитию гибкости и подвижности позвоночника и суставов;</li><li>• Способствовать повышению иммунитета организма.</li></ul>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"><li>• Развить морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);</li><li>• Сформировать доброжелательные отношения со</li></ul>

	сверстниками; • Пробудить культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.
--	--

### 1.3. Объем программы

32 часа. Занятие проводится 1 раз в неделю по 1 часу.

### 1.4. Содержание программы

#### 1 занятие. Вводное занятие

**Практика.** Диагностика на начало учебного года.

**Форма контроля.** Диагностика.

#### 2 занятие. «Укрепи свое здоровье»

**Практика.** Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

**Форма контроля.** Наблюдение.

#### 3 занятие. «Укрепи свое здоровье»

**Практика.** Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

**Форма контроля.** Наблюдение.

#### 4 занятие. «Наше тело»

**Практика.** Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение.

**Форма контроля.** Наблюдение.

#### 5 занятие. «Наше тело»

**Практика.** Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение.

**Форма контроля.** Наблюдение.

#### 6 занятие. «Что такое правильная осанка»

**Практика.** Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

**Форма контроля.** Наблюдение.

#### 7 занятие. «Что такое правильная осанка»

**Практика.** Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**8 занятие. «Береги свой позвоночник»**

**Практика.** Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**9 занятие. «Береги свой позвоночник»**

**Практика.** Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**10 занятие. «Чем мы дышим»**

**Практика.** Выбатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**11 занятие. «Чем мы дышим»**

**Практика.** Выбатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**12 занятие. «Чудо-нос»**

**Практика.** Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**13 занятие. «Чудо-нос»**

**Практика.** Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**14 занятие. «Мое волшебное горло»**

**Практика.** Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**15 занятие. «Мое волшебное горло»**

**Практика.** Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**16 занятие. «Чем мы слышим»**

**Практика.** Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**17 занятие. «Чем мы слышим»**

**Практика.** Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**18 занятие. «Береги свое горло»**

**Практика.** Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**19 занятие. «Береги свое горло»**

**Практика.** Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**20 занятие. «Здоровые уши»**

**Практика.** Познакомить детей с названиями новых асан. Развивать умение детей выполнять основные асаны на равновесие. Развивать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**21 занятие. «Здоровые уши»**

**Практика.** Познакомить детей с названиями новых асан. Развивать умение детей выполнять основные асаны на равновесие. Развивать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**22 занятие. «Как мы видим»**

**Практика.** Закреплять названия основных асан. Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**23 занятие. «Как мы видим»**

**Практика.** Закреплять названия основных асан. Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**24 занятие. «Будем видеть хорошо»**

**Практика.** Развивать двигательную активность. Приводить в тонус мышцы. Закреплять названия основных асан. Формировать умение следить за дыханием.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**25 занятие. «Будем видеть хорошо»**

**Практика.** Развивать двигательную активность. Приводить в тонус мышцы. Закреплять названия основных асан. Формировать умение следить за дыханием.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**26 занятие. «Красивые ноги»**

**Практика.** Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений. Развивать навык следить за своим дыханием.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**27 занятие. «Красивые ноги»**

**Практика.** Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений. Развивать навык следить за своим дыханием.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**28 занятие. «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»**

**Практика.** Продолжать развивать гибкость, координацию движений. Развивать умение правильно дышать.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**29 занятие. «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»**

**Практика.** Продолжать развивать гибкость, координацию движений. Развивать умение правильно дышать.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**30 занятие. «Солнце воздух и вода»**

**Практика.** Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать закреплять умение правильно дышать.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**31 занятие. «Солнце воздух и вода»**

**Практика.** Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать закреплять умение правильно дышать.

**Форма контроля.** Наблюдение.

**32 занятие. Итоговое занятие**

**Практика.** Диагностика на конец учебного года.

**Форма контроля.** Итоговый контроль умений и навыков.

## 1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты	<p>В результате обучения по программе обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Будут знать приемы техник выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;</li> <li>• Получат правильную осанку и равномерное дыхание;</li> <li>• Улучшат свои двигательные умения и навыки;</li> <li>• Научатся чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);</li> <li>• Получат навыки равновесия, координации движений.</li> </ul>
Метапредметные результаты	<p>В результате обучения по программе у обучающихся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитаны морально-волевые качества, выдержка, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;</li> <li>• Развита мускулатура тела;</li> <li>• Сформирована потребность к сохранению и развитию гибкости и подвижности позвоночника и суставов;</li> </ul>
Личностные результаты	<p>В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);</li> <li>• Доброжелательные отношения со сверстниками;</li> <li>• Культура здоровья, приняты принципы здорового образа жизни.</li> </ul>

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнении контрольных упражнений.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Учебный план**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие	1		1	Диагностика
2	Укрепи свое здоровье	2		2	Наблюдение
3	Наше тело	2		2	Наблюдение
4	Что такое правильная осанка	2		2	Наблюдение
5	Береги свой позвоночник	2		2	Наблюдение
6	Чем мы дышим	2		2	Наблюдение
7	Чудо-нос	2		2	Наблюдение
8	Мое волшебное горло	2		2	Наблюдение
10	Чем мы слышим	2		2	Наблюдение



11	Береги свое горло	2		2	Наблюдение
12	Здоровые уши	2		2	Наблюдение
13	Как мы видим	2		2	Наблюдение
14	Будем видеть хорошо	2		2	Наблюдение
15	Красивые ноги	2		2	Наблюдение
16	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка	2		2	Наблюдение
17	Солнце воздух и вода	2		2	Наблюдение
18	Итоговое занятие	1		1	Итоговый контроль умений и навыков.
Итого		32		32	

## 2.2. Календарный учебный график

### Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Комплектоване	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Всего в год
01.09.23г.- 30.09.23г.	02.10.23г.- 29.12.23г.	13 недель	31.12.23г.- 07.01.24г.	08.01.24г.- 19.05.24г.	19 недель	32 недели

### Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2023-2024 учебном году

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
Чиполлино	1	1 час	1 занятие в неделю	32 часа

**Календарный учебный график  
Подготовительная к школе группа «Чиполлино»**

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля	Время проведения занятий
1	Октябрь	02.10-6.10	Вводное занятие.	Беседа, практическая работа	1	Спортивный зал МДОУ д/с №5 «Сказка»	Диагностика	15.40-16.10 пятница
2		9.10-13.10	«Укрепи свое здоровье»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение	
3		16.10-20.10	«Укрепи свое здоровье»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение	
4		23.10-27.10	«Наше тело»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение	
5	Ноябрь	30.10-03.11	«Наше тело»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение	
6		06.11-10.11	«Что такое правильная осанка»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение	
7		13.11-17.11	«Что такое правильная осанка»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение	
8		20.11-24.11	«Береги свой позвоночник»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение	
9		27.11-01.12	«Береги свой позвоночник»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение	
10	Декабрь	04.12-08.12	«Чем мы дышим»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение	
11		11.12-15.12	«Чем мы дышим»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение	
12		18.12-22.12	«Чудо-нос»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение	
13		25.12-29.12	«Чудо-нос»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение	

14	Январь	08.01-12.01	«Мое волшебное горло»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
15		15.01-19.01	«Мое волшебное горло»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
16		22.01-26.01	«Чем мы слышим»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
17	Февраль	29.01-02.02	«Чем мы слышим»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
18		05.02-09.02	«Береги свое горло»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
19		12.02-16.02	«Береги свое горло»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
20		19.02-23.02	«Здоровые уши»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
21	Март	26.02-01.03	«Здоровые уши»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
22		04.03-08.03	«Как мы видим»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
23		11.03-15.03	«Как мы видим»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
24		18.03-22.03	«Будем видеть хорошо»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
25		25.03-29.03	«Будем видеть хорошо»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
26	Апрель	01.04-05.04	«Красивые ноги»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
27		08.04-12.04	«Красивые ноги»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
28		15.04-19.04	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение

29		22.04-26.04	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
30		29.04-03.05	«Солнце воздух и вода»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
31	Май	06.05-10.05	«Солнце воздух и вода»	Беседа, практическая работа	1		Наблюдение
32		13.05-17.05	Итоговое занятие.	Беседа, практическая работа	1		Итоговый контроль умений и навыков.

## 2.3. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, музыкальная колонка, шкафы для хранения инвентаря.

Инструменты (что нужно иметь 1 ребенку на весь период обучения):

- гигиенический коврик.

### Информационно-методическое обеспечение

• дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога жизни»;

- методические пособия;
- конспекты занятий.

### Кадровое обеспечение

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Мишакова Дина Рафаильевна	Воспитатель, МДОУ детский сад №5 «Сказка»	Среднее-профессиональное, педагогическое образование

## 2.4. Формы, порядок текущего контроля, промежуточный и итоговой аттестации

### Программа контроля

Программа контроля составлена в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 5 «Сказка».

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

### Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация не предусмотрена.

## 2.5. Оценочный материал

В основу представленного материала положен материал, изложенный в учебно-методическом пособии Йога для детей, автором которого является Т.А. Иванова.

Диагностическое обследование физических качеств воспитанника и его физической подготовки по данной программе проводится 2 раза в год: в октябре и мае. Данное обследование помогает выявить общий уровень физического

развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физической подготовленности детей представлены в таблице.

Уровень усвоения программы оценивается по 3-балльной системе, где:

**1-низкий уровень** (соответствует умениями и навыками дошкольников, которыми они не владеют);

**2-средний уровень** (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют с помощью взрослого);

**3-высокий уровень** (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют самостоятельно и с интересом).

Методика проведения тестирования.

### **1. Быстрота.**

*Бег – 30 метров (старший возраст).*

Размечают беговую дорожку не менее 40м. 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 т.п.). Расстояние между ними составляет 1м, до первого и после последнего – 1,5м. По команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 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 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

### **5. Гибкость – наклон вперед.**

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, 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 2 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 проявлении 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° к 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 глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой 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 два 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.

## Показатели физической подготовленности детей

Физические качества	Подготовительная группа			
	Октябрь		Май	
	М	Д	М	Д
Быстрота: на 30 м, с.	7,8-7	8-7,7	7,5-7,3	7,8-7,5
Ловкость, с.	6,5-6	7-6	6,5-5,6	6,5-5,5
Выносливость(приседание за 30 с),кол-во раз.	22-23	21-22	23-26	23-25
Равновесие, с.	30-35	35-40	40-60	50-60
Гибкость, см.	-	-	+4 +8	+5 +10

М- мальчики; Д- девочки.

## Карта диагностического обследования

№ п/п	Ф.И.О. ребёнка	Быстрота		Ловкость		Выносливость		Равновесие		Гибкость		Итог	
		н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.	н.г	к.г	н. г.	к. г.	н. г.	к. г.
1.													
2.													

н. г. – начало года

к. г. – конец года

## 2.6. Методические материалы

Данная образовательная программа разработана с учетом современных педагогических технологий:

- здоровьесберегающие технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся (правильная организация занятия, использование различных каналов восприятия информации, учет зоны работоспособности обучающихся);
- интегрированные (обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь).
- игровые технологии, дающие возможность повысить интерес обучающихся к учебным занятиям, позволяющие усвоить большее количество информации.

В образовательном процессе на занятиях используются наглядные, словесные и практические методы.

- наглядный (показ);
- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, коллективные и индивидуальные задания);

Краткое описание структуры занятия и его этапов	Время в минутах
Организационный момент	3
Основная часть	22
Заключительная часть	5
<b>Итого:</b>	<b>30</b>

## 2.7. Список литературы и электронных источников

### Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа



2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 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. Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06 июля 2021 г. №656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл».

10. Устав МДОУ детский сад №5 Сказка г. Козьмодемьянск (утвержден постановлением администрации городского округа «Город Козьмодемьянск» от 30.06.2017г. №409).

11. Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам дошкольного образования Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №5 «Сказка» (утверждено приказом заведующий «Сказка» № 13/1 О-Д от «23» марта 2023г.).

12. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципальном дошкольном образовательном учреждении детский сад №5 «Сказка» (утверждено приказом заведующего Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №5 «Сказка» № 13 О-Д от «23» марта 2023г.).

13. Программа контроля составлена в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №5 «Сказка»

14. Положение о режиме занятий воспитанников Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №5 «Сказка» (утверждено приказом заведующий «Сказка» №23/1 от 10.09.15г.).

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

#### **Литература для педагога**

1. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы / Т.П.Игнатьева, Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. - Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
2. Иванова Т.И. «Йога для детей». Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста / Т.И.Иванова, ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС»2020.192 стр.
3. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей / Л.И.Латохина, Москва. – “Просвещение”, 1993
4. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге / А.А.Липень, Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
5. Орлова Л. Йога для всех / Л.Орлова, Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007

#### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей / Л.И.Латохина, Москва. – “Просвещение”, 1993.
2. Паджалунга Л. «Играем в йогу» / Л.Паджалунга, Москва, Манн, Иванов и Фербер» 2018 г.39 стр.

#### **Интернет источники**

1. Зайцева О.С., Дополнительная общеразвивающая программа «Йога для детей» / О.С.Зайцева // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mdoy247.edu42.ru/wp-content/uploads/sites/33/2020/03/Joga-dlya-detej.pdf>
2. Салахетцинкова И.А., Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бейби-йога» / И.А. Салахетцинкова // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://садик103.рф/images/obraz/by%204-5.pdf>