


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 п. Полетаево»
ОГРН 1167456142963 ОКПО 04579296 ИНН 7460031917 КПП 746001001
456520, Челябинская область, Сосновский район, п. Полетаево,
ул. Пионерская, д.34

<p>РАССМОТРЕНО на заседании 10 апреля 2023г педагогического совета. Протокол №2 От 10.04.2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Заведующим МДОУ «Д/с №10 п. Полетаево» М.В. Акимановской ПРИКАЗОМ № 95/ОД От 10.04.2023г.</p>  
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа Физкультурно-спортивной НАПРАВЛЕННОСТИ
«Студия аэройоги»

Возраст обучающихся: 5-7 лет.
Срок реализации: 2 года.
Год разработки программы: 2023г.

Автор – составитель:
Шагунова
Евгения Александровна

2023г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 п. Полетаево»
ОГРН 1167456142963 ОКПО 04579296 ИНН 7460031917 КПП 746001001
456520, Челябинская область, Сосновский район, п. Полетаево,
ул. Пионерская, д.34

РАССМОТРЕНО на заседании 10 апреля 2023г педагогического совета. Протокол №2 От 10.04.2023г.	УТВЕРЖДЕНО: Заведующим МДОУ «Д/с №10 п. Полетаево» _____ М.В.Атмановской ПРИКАЗОМ № 95/ОД ОТ 10.04.2023г.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа Физкультурно-спортивной НАПРАВЛЕННОСТИ
«Студия аэройоги»

Возраст обучающихся: 5-7 лет.
Срок реализации: 2 года.
Год разработки программы: 2023г.

Автор – составитель:
Шагунова
Евгения Александровна

2023г.

Содержание:

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	стр. 3
1.2. Цель и задачи программы.....	стр. 11
1.3. Содержание программы.....	стр.12
1.3.1. Учебный план 1 год обучения.....	стр.12
1.3.2. Учебный план 2 год обучения.....	стр.15
1.4. Планируемые результаты.....	стр.17

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	стр.19
2.2. Условия реализации программы.....	стр.19
2.3. Формы аттестации.....	стр.23
2.4. Оценочные материалы.....	стр.24
2.5. Методические материалы.....	стр.29
2.6. Воспитательный компонент.....	стр.30
2.7. Список литературы.....	стр.33

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

Устав МДОУ «Д/с №10 п.Полетаево»

Положение

локальные акты учреждения.

Данная программа дополнительного образования относится к программ Физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения содержания образования Место для ввода текста.

Актуальность программы

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

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение - это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Дети нашего времени часто имеют такие проблемы, как беспокойство, неусидчивость, нарушение питания, слабое развитие мышц ног и рук, спины, что очень сильно сказывается и на их осанке.

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Йога на гамаках – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Занятие аэройогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку.

Большинство упражнений в аэройоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение). Большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Пранаямы - дыхательные упражнения. Занятия наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой. Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.

Йога - это навыки правильного движения.

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

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

Йога - это осознание своего тела.

В принципе, любая двигательная деятельность (спорт, танцы и т.д.) повышает телесную рефлексивность, и выполнение асан в том числе, но в асанах

есть ещё кое- что, что существенно увеличивает способность осознавать своё тело. Дж. Пеппер в книге "Интеграция разума и тела" ("Пленум-Пресс" 1979) указывал: "в асанах растяжение захватывает наше пассивное внимание. Асаны - это телесный способ овладения вниманием, чтобы привлечь пассивное внимание в какой- то определённой области". Благодаря статичности позы, благодаря тому, что экстремальное положение затрагивает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий асаны начинает всё лучше чувствовать своё тело и его строение, узнаёт свои собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела. Возможно, поэтому в описаниях асан такие строгие предписания к положению почти каждого пальца, и уж точно именно поэтому на практических занятиях не используют зеркало.

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

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
- развитие координации и пластики движения тела;

- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж;
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога-упражнений.

Программа составлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (с октября по май месяц).

Занятия проводятся групповым способом (6-7 детей), два раза в неделю по 25 – 30 минут.

Участники занятий: Дошкольники 5-7 лет, без ограничений по группе здоровья.

Отличительные особенности программы

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

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

1. Вводная часть (5-7 минут).

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”
2. Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются

в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

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

II. Основная часть (15-20 минут).

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

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

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

3. Дыхательные упражнения и игры.

4. Гимнастика для глаз.

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

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

III. Заключительная часть (3-5 минут).

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

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 5-7 лет.

В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся (характеристика всех категорий обучающихся по программе).

Возрастные особенности детей

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает развернутый и обоснованный характер. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В двигательной деятельности складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Возникают мотивы соперничества, соревнования.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными, умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка 6 постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

К пяти годам физическое развитие якобы замедляется. «Якобы» — потому что внешне это проявляется только в том, что масса тела в течение года может не изменяться или незначительно увеличиваться, рост может увеличиться на 5-6 см в течение года. Однако в этот период организм проделывает колоссальную, невидимую глазу работу. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму. Важно помнить, что дошкольный возраст характеризуется неравномерным ростом и увеличением в массе. Первый «скачок роста», или так называемый период «первого вытягивания», наступает примерно в (5-7 лет).

Мышечная масса значительно увеличивается. Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках.

Кости ребенка этого возраста характеризуются гибкостью, пластичностью, период окостенения скелета заканчивается до 4 лет, а ягодичных и лобковых костей — начинается только с 5-6 лет. Грудная клетка остается конусо-подобной, ребра подняты, амплитуда их движения ограничена по сравнению со взрослым организмом. В 6-7 лет четко намечается физиологическая конфигурация хребта.

До 5 лет масса сердца увеличивается в четыре раза. Артериальное давление повышается (особенно 6-7 до 10 лет). Частота пульса уменьшается (в 6-7 лет она составляет 70-80 ударов в минуту).

Сила нервных процессов еще недостаточно развита. Поэтому в этом возрасте у детей быстро и часто наступает переутомление, они непоседливые, невнимательные.

Обмен веществ у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста достаточно напряженный.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 6-7 человек.

Объем программы: 144 часа

Форма обучения: очная (вторая половина дня)

Методы обучения: Беседа, объяснение, показ

Формы проведения занятий: групповая (6-7 чел)

Срок освоения программы: 2 года

Режим занятий. По программе планируется 2 занятия в неделю по 45 минут

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы -

Цель физического воспитания дошкольников: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Задачи физического воспитания:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, формирования у него основ здорового образа жизни.
2. Обеспечение своевременного полноценного физического развития всех органов и функций организма ребенка.
3. Формирование физической подготовленности и развитие физических качеств.

Образовательные задачи:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;

- учить чувствовать своё тело (во время выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие задачи:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

1.3.Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Позвоночник берегу	4		4	открытый показ для педагогов МДОУ «Детский сад № 10 п.Полетаево»
2	Мартышки	4		4	
3	Для мышц шеи	4		4	
4	Шалтай-Болтай	4		4	
5	Приветствие солнцу	4		4	
6	Аист	4		4	
7	Кривое дерево	4		4	
8	Тигры в Африке	4		4	

9	Король танцев	4		4
10	Ласточка	4		4
11	Саранча	4		4
12	Эмбрион	4		4
13	Перевернутый открытый угол	4		4
14	Планка	4		4
15	Змея	4		4
16	Лодка на суше	4		4
17	Греческий бегун	4		4
18	Тибетская ступа	4		4
	Итого	72		72

Описание каждой темы/раздела в соответствии с учебным планом

Тема 1. Позвоночник берегу.

Практика: развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности; сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов

; Тема 2. Мартышки.

Практика: укреплять мышцы тела; способствовать повышению иммунитета организма, вырабатывать равновесие, координацию движений.

Тема 3. Для мышц шеи.

Практика: укреплять мышцы шеи и плечевого пояса, улучшение подвижности локтевых, плечевых суставов, растягивание верхних мышц спины.

Тема 4. Шалтай- Болтай.

Практика: учиться правильно держать равновесие, контролировать баланс тела. Действовать наглядному примеру, развивать внимательность.

Тема 5. Приветствие солнцу.

Практика: укрепление мышц ног, развитие внимательности, учиться контролировать свое тело, действовать по наглядному примеру.

Тема 6. Аист.

Практика: сохранение гибкости позвоночника, развивает мышцы спины и ног, стимулирует процессы роста детей, является эффективным средством повышения жизненного тонуса во всем теле.

Тема 7. Кривое дерево.

Практика: благотворно влияет на организм человека, стойкость, спокойствие и мудрость. Достижения равновесия как внутреннего, так и внешнего.

Тема 8. Тигры в Африке.

Практика: улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.

Тема 9. Король танцев.

Практика: развивает чувство равновесия, тренирует вестибулярный аппарат.

Тема 10. Ласточка.

Практика: развивает равновесие. Тонизирует органы брюшной полости. Укрепляет ноги, лодыжки, плечевой пояс.

Тема 11. Саранча.

Практика: развивает вестибулярный аппарат. Укрепляет мышцы поясничного отдела, укрепляет позвоночник.

Тема 12. Эмбрион.

Практика: мягко растягивает нижнюю часть спины. Массажирует и тонизирует.

Тема 13. Перевернутый открытый угол.

Практика: развивает чувство равновесия и самоконтроля над своим телом. Способствует растяжке мышц бедер.

Тема 14. Планка.

Практика: укрепляет руки, запястья, позвоночник. Тонизирует мышцы живота.

Тема 15. Змея.

Практика: укрепляет руки, запястья, плечи, растяжка и укрепление позвоночника.

Тема 16. Лодка на суше.

Практика: значительно укрепляет мышцы брюшного пресса и ног. Оказывает положительное действие на все органы брюшной полости,

Тема 17. Греческий бегун.

Практика: развивает чувство равновесия, тренирует вестибулярный аппарат и формирует красивую осанку. Укрепляет мышцы ног.

Тема 18. Тибетская ступа.

Практика: укрепляет ступни ног, лодыжки, икры, ягодицы и бедра. Развивает чувство баланса.

1.3.2. Учебный план 2год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Греческий бегун	4		4	открытый показ для педагогов МДОУ «Детский сад № 10 п.Полетаево»
2	Вытяжение передней поперх-и бедр	4		4	
3	Голуби	4		4	
4	Ленивец	4		4	
5	Качели	4		4	
6	Парящая лодка	4		4	
7	Собака мордой вниз	4		4	
8	Качели лицом вниз	4		4	
9	Счастливый малыш	4		4	
10	Лук	4		4	
11	Наклоны	4		4	
12	Тибетская ступа	4		4	
13	Кузнечики	4		4	
14	Король танцев	4		4	

15	Планка	4		4	
16	Для мышц шеи	4		4	
17	Ласточка	4		4	
18	Бабочка	4		4	
	Итого	72		72	

Тема 1. Греческий бегун.

Практика: развивает чувство равновесия, тренирует вестибулярный аппарат и формирует красивую осанку. Укрепляет мышцы ног.

Тема 2. Вытяжение передней поверхности бедра.

Практика: укрепление и растяжение мышц бедра. Укрепление и растяжение подколенного сухожилия, укрепление голеностопного сустава.

Тема 3. Ласточка.

Практика: развивает равновесие, тонизирует органы брюшной полости. Укрепление ног, лодыжек, плечевого пояса.

Тема 4. Ленивец.

Практика: снимает напряжение и стресс.

Тема 5. Качели.

Практика: Развивает вестибулярный аппарат, учит держать равновесие, укрепление позвоночника.

Тема 6. Лодка.

Практика: укрепление баланса тела, расслабление.

Тема 7. Собака мордой вниз.

Практика: развитие баланса, работа мышц корпуса.

Тема 8. Качели лицом вниз.

Практика: удобна для медитации, растягивает спину, раскрывает бедра. Способствует устойчивости духа и ума.

Тема 9. Счастливый малыш.

Практика: укрепляет дыхательную и эндокринную системы, укрепляет мышцы пресса.

Тема 10. Лук.

Практика: растягивает всю переднюю часть тела, укрепляет мышцы спины и осанку.

Тема 11. Наклоны.

Практика: укрепляет мышцы спины, способствует развитию гибкости.

Тема 12. Тибетская ступа.

Практика: укрепляет ступни ног, лодыжки, икры, ягодицы и бедра. Развивает чувство баланса.

Тема 13. Кузнечики.

Практика: учит напрягать и расслаблять свое тело. Научиться контролировать себя.

Тема 14. Король танцев.

Практика: развивает чувство равновесия, тренирует вестибулярный аппарат.

Тема 15. Планка.

Практика: укрепляет руки, запястья, позвоночник. Тонизирует мышцы живота.

Тема 16. Для мышц шеи.

Практика: укреплять мышцы шеи и плечевого пояса, улучшение подвижности локтевых, плечевых суставов, растягивание верхних мышц спины.

Тема 17. Силовой вис.

Практика: укрепляет спину, руки, плечевые суставы.

Тема 18. Бабочка.

Практика: Развивает чувство баланса. Умение контролировать свое тело

1.4. Планируемые результаты

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-7 лет, имевших низкий уровень их развития.

- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

- знание техники выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формирование правильной осанки и равномерного дыхания;
- совершенствование двигательных умений и навыков у детей;
- возможность чувствовать своё тело (во время выполнения асан);
- вырабатывается равновесие, координация движений.

Развивающие задачи:

- развиваются морально-волевые качества, выдержка, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укрепление мышц тела;
- развивается гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- повышение иммунитета организма.

Воспитательные задачи:

- воспитываются морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитываются коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитываются культура здоровья, прививаются принципы здорового образа жизни

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

Начало учебных занятий для обучающихся с 4.09 2023г

Окончание 30.05.2024г

Продолжительность учебного года: 36 недель

Количество часов в год:72

Продолжительность и периодичность занятий: 45 минут, 2 раза в неделю

Промежуточная аттестация:

Выходные дни: пятница, суббота, воскресенье

Объем программы:

Срок освоения программы: 2 года

2 год обучения

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

Начало учебных занятий для обучающихся с 4.09 2023г

Окончание 30.05.2024г

Продолжительность учебного года: 36 недель

Количество часов в год:72

Продолжительность и периодичность занятий: 45 минут, 2 раза в неделю

Промежуточная аттестация:

Выходные дни: пятница, суббота, воскресенье

Объем программы:

Срок освоения программы: 2 года

2.2. Условия реализации программы

Группы формируются в зависимости от количества детей. Количество детей в группе – до 7. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Занятия проводятся групповым способом (до 7 детей), 2 раза в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций. Программа реализуется на русском языке в

очной форме. Программа носит развивающий характер. Продолжительность занятия с детьми 45 минут.

Принципы работы:

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
 - преемственность – каждый следующий этап 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 развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
 - здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.
- **Организация и содержание работы по развитию физических качеств у детей 4-7 лет через занятия детской йогой.**
 - Теоретической основой данной программы являются работы Л. И. Пензулаевой. В практической реализации задач программа опирается на методические пособия Л.И.Латохиной, Л.Орловой, Н.Правдиной, А.Липень, Т.П.Игнатъевой, А.И.Бокатова. Развитие физических качеств осуществляется в ходе решения поставленных задач.
 - **Психолого-педагогические условия реализации Программы**
 - Для успешной реализации Программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия:
 - Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.
 - Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным

особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).

- Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
- Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.
- Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
- Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.
- Защита детей от всех форм психического и физического насилия.
- Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

•

- **Способы и направления поддержки детской инициативы**

- Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями, направленными на поддержку детской инициативы:
 - Создание ситуаций «успешности», позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, приобретать уверенность в собственных возможностях.
 - Поощрение инициативы и самостоятельности детей.
 - Поддержки уверенности в собственных способностях.
 - Использование адекватной оценки результата деятельности ребенка с признанием его усилий.
 - Спокойно реагировать на неуспех ребенка. Выражение уверенности в возможностях преодоления трудностей, оказание помощи.

- Поддержка чувства удовлетворения результатами своей деятельности, индивидуальными достижениями.

Условия проведения детской йоги:

- 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 – после дневного сна
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- собственное желание ребенка.

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Основная цель работы с родителями воспитанников, в создании психолого-педагогических условий для взаимодействия детей и родителей, укрепление партнерских отношений педагогов, родителей, детей, в мобилизации социокультурного потенциала семьи для создания единой гуманной, доброжелательной, воспитательной среды. Вместо обособленности и формальной связи с родителями педагоги должны стремиться идти к социальному партнерству с семьей, с родителями, включая их в образовательный процесс.

Работа с родителями включает в себя комплекс мер: различные формы педагогического просвещения, обучения, консультирования, профилактики – которые помогают взрослым осознать свою роль в развитии семейных связей, лучше заботиться о благополучии ребенка, развивать его в

интеллектуальном, социальном, чувственном, этическом, эстетическом плане. Задачи сотрудничества с родителями:

Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника.

Объединить усилия для полноценного развития и воспитания.

Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной поддержки.

Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.

В целом четко организованная работа с родителями носит конструктивный характер, позволяя смоделировать образовательную среду в ДОУ. Поскольку именно родители изначально являются главными заказчиками образовательных услуг, специалистам необходимо стремиться уделять должное внимание эффективным формам взаимодействия организаций дополнительного образования с семьями воспитанников. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Для работы по Программе необходимо оборудование: гамак со стропами, коврики для йоги, музыкальный центр

Материально-техническое обеспечение

№п/п	Наименование основного оборудования	Количество
1	Гамак со стропами	7 штук
2	Коврики	7 штук
3	Музыкальный центр	1

2.3. Формы аттестации (локальный акт учреждения)

Мониторинг, выполнение творческих заданий, открытый показ ритмичных танцев, пластических миниатюр, акробатических этюдов

2.4. Оценочные материалы

Диагностика.

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

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
<i>Гибкость</i>	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
<i>Равновесие</i>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
<i>Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)</i>	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
<i>Сила мышц рук</i>	Измеряется с помощью	

	ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.
--	----------------------	----------------------------

Диагностические задания форсированности физической подготовленности к занятиям по аэройоге для детей 5-7 лет

Диагностическое обследование детей проводится в сентябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года)

Цель диагностики: проведение контроля над уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

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 незначительные 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.

ПРОВЕРЯЕМ ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

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

8. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях. Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

Подготовка связок и суставов. Разминка.

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.

2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.

3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.

4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.

5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.

6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох. 29

7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.

8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 –15 раз каждой ногой.

Самомассаж.

При самомассаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

1.Самомассаж шеи. Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

2.Самомассаж плечевых суставов. Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

3.Самомассаж спины. Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлениях, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

4.Самомассаж коленных суставов. Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

5.Самомассаж ступней. Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы

2.5. Методические материалы

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной НАПРАВЛЕННОСТИ

«Студия аэройоги»

-Физическая культура в детском саду (методические рекомендации)

5-6лет автор:Л.И.Пензулаева

-Физическая культура в детском саду (методические рекомендации)

6-7лет автор:Л.И.Пензулаева

Группы детей для занятий детской йогой комплектуются по возрастной категории.

Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.

При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

- Отдых перед вхождением 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.

- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- 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.
- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
- Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательный компонент – раздел, который включает

Цель:

Общая цель воспитания в ДОО – личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества.

задачи воспитания:

Старший дошкольный возраст (5-6 лет):

- воспитывать культуру поведения и общения, привычки следовать правилам культуры, быть вежливым по отношению к людям, сдерживать непосредственные эмоциональные побуждения, если они приносят неудобство окружающим;
- воспитывать положительную самооценку, уверенность в себе, чувство собственного достоинства, желание следовать социально одобряемым нормам поведения, осознание роста своих возможностей и стремление к новым достижениям;
- способствовать развитию творческих способностей, позиции субъекта в продуктивных видах детского досуга на основе осознания ребенком собственных интересов, желаний и предпочтений;
- поддерживать стремление узнавать о других странах и народах мира;

- развивать умения элементарного самоконтроля и саморегуляции своих действий, взаимоотношений с окружающими;
- углублять представления старшего дошкольника о себе, своем организме, о своих личностных качествах, возможностях, достижениях;
- развивать в детях чувство самоуважения, собственного достоинства;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;
- воспитывать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

Старший дошкольный возраст (6 – 7 лет)

- воспитывать привычки культурного поведения и общения с людьми, основы этикета, правила поведения в общественных местах;
- способствовать формированию положительной самооценки, уверенности в себе, осознания роста своих достижений, чувства собственного достоинства, стремления стать школьником;
- стимулировать самостоятельную деятельность детей по сочинению танцев, игр, оркестровок;
- развивать интерес к физической культуре и спорту;
- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- воспитывать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре;
- воспитывать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- воспитывать интерес и самостоятельность детей в разных видах доступного труда, умение включаться в реальные трудовые связи со взрослыми и сверстниками через дежурство, выполнение трудовых поручений, ручной труд и пр.;
- воспитывать ответственность, добросовестность, стремление к участию в труде взрослых, оказанию посильной помощи;

– воспитывать гуманно-ценностное отношение к миру на основе осознания ребенком некоторых связей и зависимостей в мире, места человека в нем.

Формы и методы

-Основными формами воспитания : беседа, практическое занятие, мастер – класс, игра, походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

-В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение)

- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей)

-Метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события

2.7. Список литературы

1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.:Ника – центр, 2006.
3. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2009
4. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
5. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. - Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
6. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
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. 2. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
10. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
11. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – “Просвещение”, 2005
12. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.
13. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991
14. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.

15.Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.:
Метафора. – 2003.