

Департамент образования Администрации города
Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования - центр «Лик»



Рекомендована
методическим советом
МБУ ДО – центр «Лик»
Протокол № 1 от 15 августа 2023г.

Утверждаю
Приказ № 108 от 18 августа 2023г.
Директор МБУ ДО - центр «Лик»
Бетева Н.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Йога для малышей»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет.

Срок реализации: 144 часа

Автор-составитель:

Иванова Ирина Александровна,

педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Йога для малышей
Составитель программы	Иванова Ирина Александровна
Вид программы	модифицированная
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Форма реализации программы	Очная, групповая
Срок реализации программы	1 год
Возраст обучающихся	5 –7 лет
Категория обучающихся	Обучающиеся дошкольного и младшего школьного возраста
Уровень освоения программы	Стартовый
Краткая аннотация программы	Программа «Йога для малышей» знакомит обучающихся с йогой в игровой форме: подвижные игры, путешествия, сказки. Превращаясь в разных животных, птиц, растения, дети выполняют позы из йоги, что способствует улучшению физического и психоэмоциональное состояние.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога для малышей» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа выступает как познавательная и развивающая форма деятельности, через средства направленные на развитие когнитивных способностей, развитие гибкости, координации, ловкости под руководством педагога.

При составлении программы использованы материалы «Йога для детей», автор Иванова Т.А.

Актуальность программы

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Проблема сохранения здоровья, привитие навыков здорового образа жизни у дошкольников на сегодня очень актуальна. Необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье дошкольников не ухудшалось, приобщить детей к соблюдению здорового образа жизни, развить у детей физические данные, укрепить организм т.к. именно в этом возрасте закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Практическая значимость

Разработанная система упражнений направлена на решение следующих задач:

- гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- совершенствование двигательных навыков;
- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физической культуры.

Педагогическая целесообразность

В процессе освоения программы обучающиеся получают дополнительные знания в области йоги, оздоровления своего тела, что, в конечном итоге, изменит их отношение к своему телу, к своему здоровью, к физкультуре.

Форма организации: групповая, учебно-тренировочная

Продолжительность: краткосрочная 1 год

Принцип проектирования программы: одноуровневая – стартовый уровень.

Отличительные особенности программы

- разработана для детей, желающих обучаться йоге без ограничений, независимо от способностей, физической подготовки;
- структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным;
- позволяет в условиях дополнительного образования расширить возможности ребенка в области физической культуры
- предлагает уникальную возможность каждому ребенку ощутить радостный расцвет своего природного потенциала
- программа знакомит детей с йогой, проводя через исследование веселья, любви и радости, позволяя каждому ребенку развиваться и жить в условиях оптимального здоровья и внутреннего покоя
- использование игровых заданий, что повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их познавательную активность

Новизна программы: заключается в использовании комплекса здоровьесберегающих технологий: дыхательной, корригирующей гимнастик, самомассажа, с включением гимнастики хатха-йога и включает комплексное решение задач оздоровления.

На занятиях чередуются разные виды игровой деятельности: подвижные игры, изучение асан с помощью сказок, пальчиковые игры, игры на внимание. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Необходимым условием для зачисления является наличие медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе 10-15 человек.

Цель:

повышение защитных функций организма и выносливости детей, в рамках дополнительного образовательного учреждения посредством занятий йогой для малышей.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с йогой, как способом физической активности;

- научить выполнять простые асаны йоги;

Развивающие:

- развивать двигательную память, воображение;
- развивать гибкость, координацию.

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям йогой;
- воспитывать уважительное отношение к другим людям.

Объем и срок реализации программы:

Продолжительность одного занятия 30 минут. 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом между занятиями 10 минут

Год обучения	Кол-во часов	Уровень	Отличительные особенности уровня
1 год обучения	144	Стартовый	Программа предназначена для занятий с детьми дошкольного возраста (5-7лет). Ключевым моментом программы является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Работа ведется в группе 8-15 детей. Движения выполняются не более 4-6 раз, они разнообразны, максимально просты
Итого:	144		

Распределение количества часов:

I год обучения – 144 часа (4 часа *36 недель)

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Форма обучения: очно, дистанционно (при необходимости).

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: учебное занятие, открытое занятие, беседа.

Особенности организации образовательного процесса

Основная задача стартового уровня – воспитать культуру здоровья, привить принципы здорового образа жизни, «пробудить» интерес обучающихся к занятиям йогой. Занятие проходит в форме сюжетно-игровой деятельности. Количество обучающихся в группе 10-15 человек.

Структура занятия:

Каждое занятие условно разбивается на 4 части, которые составляют в комплексе целостное занятие

Теоретическая часть:

организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж

Подготовительная часть:

настроить и подготовить обучающегося к предстоящей физической нагрузке:

- Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра
- Ритмичная гимнастика, самомассаж, разминка суставов
- Гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика
- Подвижная игра

Основная часть:

Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям (5-6 асан), закрепление изученных

Заключительная часть:

- Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться с использованием мелодичной музыки со звуками природы либо спокойных сказок.
- Дыхательные упражнения.

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1 год обучения УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа - 144 часа в год.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Обсуждение ТБ	2	1	1	Беседа, наблюдение

2	Оздоровительный комплекс ОФП. Йога «Осень»	14	2	12	Наблюдение, беседа
3	Общеразвивающие игры. Йога «Космическое путешествие»	16	2	14	Наблюдение, беседа
4	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Путешествие в джунгли»	18	2	16	Наблюдение, беседа
5	Общеразвивающие упражнения с предметами. «Йога азбука»	18	2	16	Наблюдение, беседа
6	Общеразвивающие игры. Йога «Морское приключение»	10	2	8	Наблюдение, беседа
7	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Зимние приключения»	10	2	8	Наблюдение, беседа
8	Общеукрепляющие игры. Комплекс «Приветствие солнцу»	14	2	12	Наблюдение, беседа
9	Общеукрепляющие игры. Весенняя йога	18	2	16	Наблюдение, беседа
10	Общеразвивающие игры. Йога-сказки	20	2	18	Наблюдение, беседа
11	Эстафеты	2	2	2	Наблюдение, беседа
Итого:		144	21	123	

Распределение часов на разделы условны, так как в большинстве занятий предусмотрено объединение теоретического и практического материала, упражнений и комплексов упражнений различных разделов и тем.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Введение. Обсуждение ТБ

Теоретическая часть: знакомство с обучающимися. Беседа на тему что такое йога. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Взаимоотношение «педагог – обучающийся», отношение между детьми. Инструктаж по технике безопасности. Порядок проведения занятия.

Практика:

Подготовительная часть: подвижная игра « Бусинки» (Приложение 5).

Знакомство – круг добра (взявшись за руки, называем свои имена, передаем

рукопожатие и улыбку). Разминка в кругу: суставная и пальчиковая гимнастика.

Основная часть: йога на ковриках (Приложение 3, 4): поза посоха, наклон к ногам, поза бабочки

Заключительная часть: расслабление, поза «Ночь» (Приложение 3)

Тема 2. Оздоровительный комплекс. Йога «Осень»

Теоретическая часть: повторение правил поведения и ТБ. Беседа на тему: «Полезные продукты для правильного питания». Правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Практика:

Подготовительная часть: подвижная игра «Собери урожай» (по аналогии игры «Бусинки» Приложение 5). Разминка: приседания, наклоны, ходьба на носочках, на пяточках, суставная и пальчиковая гимнастика;

Основная часть: йога - сказка «Репка», комплекс асан – (Приложение 3, 4): простая поза (йог), воина, звезда, дерево, собака мордой вниз, кошка, мышь, прыжок в длину

Заключительная часть: расслабление поза «Ночь».

Тема 3. Общеразвивающие игры. Йога «Космическое путешествие»

Теоретическая часть: повторение правил поведения и ТБ. Беседа на тему: «Эмоциональные человека».

Практика:

Подготовительная часть:- подвижная игра «Космодром» (Приложение 5)

Основная часть: комплекс йоги – «Полёт в космос» (Приложение 3, 4).

Асаны: простая поза (йог), воин, звезда, дерево, собака мордой вниз, кошка, стол.

Заключительная часть: упражнения на расслабление, дыхательная гимнастика

Тема 4. Общеукрепляющие упражнения. Йога «Путешествие в джунгли»

Теоретическая часть: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Практика:

Подготовительная часть: подвижная игра «Диспетчер и самолеты» (Приложение 5)

Основная часть: йога «Путешествие в джунгли»

Асаны (Приложение 3,4): дерево, простая поза (йог), воина, собака мордой вниз, кошка, мост, игуана, кобра

Заключительная часть: упражнения на расслабление, дыхательная гимнастика

Тема 5. Общеразвивающие упражнения с предметами «Полоса препятствий». Комплекс «Йога азбука»

Теоретическая часть: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Подготовительная часть: полоса препятствий «Тоннель»((Приложение 5)

Основная часть: комплекс «Йога Азбука» (Приложение 3) с использованием обучающих и развивающих карточек. Изучение поз от А до Я. Педагог показывает карточки, демонстрирует позу, дети повторяют.

Заключительная часть: расслабление поза «Ночь» (Приложение 3)

Тема 6. Общеразвивающие игры. Комплекс йоги «Морское приключение».

Теоретическая часть: правила выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Подготовительная часть: игра «Море волнуется» с использованием изученных поз из йоги.

Основная часть: Йога - морское путешествие. Асаны (Приложение 3, 4) : лодка, рыба, акула, яйцо, чайка, звезда.

Игра «Лови-замри» (Приложение 5)

Заключительная часть: поза расслабления «Ночь». (Приложение 3)

Тема 7. Общеукрепляющие упражнения. Йога «Зимние приключения»

Теоретическая часть: выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Подготовительная часть:- подвижная игра «Снежинки» по аналогии игры «Бусинки» (Приложение 5), разминка в кругу, пальчиковая гимнастика.

Основная часть: комплекс йоги «Зимнее приключение» (Приложение 3)

Позы: дерево, гора, звезда, мостик, яйцо, мышь.

Заключительная часть: поза расслабления «Ночь» (Приложение 3).

Тема 8. Общеукрепляющие игры. Комплекс «Приветствие солнцу»

Теоретическая часть: выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка.

Подготовительная часть: подвижная игра «Рыбаки и рыбки» (Приложение 5).
Суставная и пальчиковая гимнастика.

Основная часть: комплекс йоги «Приветствие солнцу» (Приложение 3)

Заключительная часть: расслабление «Ночь» (Приложение 3).

Тема 9. Общеукрепляющие игры. Весенняя йога.

Теоретическая часть: правила игры, выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка, обсуждение занятия.

Подготовительная часть: подвижная игра «Цветные салочки» (приложение 5).

Основная часть: комплекс Весенняя йога

Асаны (Приложение 3, 4): юла, дерево, цветок, бабочка, жук, кошка, щенок, ночь.

Заключительная часть: дыхательная гимнастика (дыхание через нос, сидя в простой позе, ладони на животе, на вдохе надуваем живот, на выдохе сдуваем).

Тема 10. Общеразвивающие игры. Йога-сказки

Теоретическая часть: правила игры, выполнения упражнений. Беседа « Учусь общаться».

Подготовительная часть: подвижная игра «Собачки» (Приложение5).

Основная часть: йога «Сказка»

Асаны (Приложение 3, 4): дерево, собака мордой вверх, собака мордой вниз, кошка, жук, единорог, верблюд, йог, фламинго, воин.

Заключительная часть: дыхательная гимнастика (лежа в позе расслабления «Ночь», надуваем и сдуваем живот с помощью дыхания)

Тема 11. Эстафеты

Теоретическая часть: правила игры, выполнения упражнений, наглядный показ упражнений, корректировка, обсуждение занятия.

Подготовительная часть: - общеразвивающие упражнения на месте, суставная и пальчиковая гимнастика

Основная часть: развитие координации и ловкости подкидывание и ловля мяча, упражнения с мячами сидя на ковриках. Эстафеты (Приложение 5)

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

Предметные:

- знают йогу, как способ физической активности;
- умеют выполнять простые асаны йоги;

Метапредметные:

- демонстрируют двигательную память, воображение;
- демонстрируют гибкость, координацию движений;

Личностные:

- проявляют интерес к занятиям йогой
- проявляют уважительное отношение к другим людям.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

Формы аттестация/ контроля обучающихся и оценочные материалы:

Входная диагностика: выполнение игровых заданий.

Формы проведения аттестации:

Для отслеживания и контроля результатов обучения проводятся:

- открытые занятия, на которых обучающиеся показывают свои знания, умения, способности;
- по пройденным темам проводится опрос, контрольное задание.

Механизм выявления образовательных результатов:

педагогическое наблюдение, проведения контрольных мероприятий.

Критерии оценки результатов программы: подведение итогов аттестации обучающихся фиксируется в протоколе итогов аттестации обучающихся (Приложение 2):

Высокий – знает и правильно выполняет асаны, комплекс йоги «Приветствие солнцу», демонстрирует двигательную память, воображение гибкость, координацию движений. Всегда проявляет интерес к занятиям йогой. Проявляет уважительное отношение к другим людям.

Средний – частично знает и правильно выполняет асаны, комплекс ОФП, комплекс йоги «Приветствие солнцу», демонстрирует двигательную память, воображение гибкость, координацию движений. Не всегда проявляет интерес к занятиям йогой. Проявляет уважительное отношение к другим людям.

Низкий – частично знает и неправильно выполняет асаны, комплекс ОФП, не выполняет комплекс йоги «Приветствие солнцу», не демонстрирует двигательную память, воображение гибкость, координацию движений. Редко проявляет интерес к занятиям йогой. Не проявляет уважительное отношение к другим людям.

Оценочные материалы: комплекс диагностических упражнений.

Цель: определить уровень развития необходимых физических качеств.

1. Знание и правильное выполнения общеукрепляющих асан:

«Дерево» (удержание 20 секунд), «Кошка» (3 раза), «Собака мордой вниз» (удержание 10 секунд), «Собака мордой вверх» (10 секунд), «Бабочка» (10 секунд), «Кобра» (удержание 10 секунд), «Полумост» (10 секунд), «Лодка» (удержание 10 секунд), поза «Акула» (удержание 10 секунд); «Планка» – удержание 20 секунд.

2. Комплекс йоги «Приветствие солнцу» (Приложение 3). Умение последовательно выполнять 11 движений комплекса.

Образовательные результаты фиксируются способом, занесения результата, выраженного уровнем развития необходимых качеств обучающихся в протокол итогов аттестации обучающихся (Приложение 2).

Достижение поставленных воспитательных и развивающих задач выявляется наблюдением и фиксацией проявлений обучающихся в коллективе. Дисциплина, опоздание, культура поведения, форма одежды.

Подведение итогов реализации программы проходит с использованием публичной формы презентации: открытое занятие.

Условия реализации программы:

Материально техническое обеспечение:

1	Зеркала	5 шт.
2	Коврик для растяжки	25 шт.
3	Кирпичи для растяжки	25 шт.
4	Музыкальная колонка	1 шт.
5	Мячи мягкие	15 шт.
6	Обручи	2 шт.
7	Скакалки	2 шт.
8	Массажные коврики	8шт.
9	Массажный балансир	2шт.
10	Мат 100/150/10	1шт
11	Лесенка координационная	1шт

Информационное обеспечение:

Методическое обеспечение, материалы: Карточки «Йога-азбука». Плакат с позами йоги. Музыкальное сопровождение (звуки природы, музыка для детской йоги, индийская флейта, саундтреки из мультфильма «Летающие звери»)

Требования к одежде: форма для занятий – спортивная (футболка, шорты, леггинсы, носки)

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования с соответствующим уровнем образования и квалификации. (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 29.12. 2012 г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)
4. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03 2022 г. № 678-р);
5. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г.№ 996-р);
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-Д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ»;
10. Устав МБУ ДО - центр «Лик».

11. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУ ДО - центр «Лик»;

12. Положение о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся МБУ ДО - центр «Лик».

13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021г №934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019г.№ 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).

Литература для педагога:

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1.Иванова Т.А. «Йога для детей» - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2023г

2. Липень А. «Йога для начинающих». – СПб.: Питер, 2014

3. Галанов А. С. Игры, которые лечат- Мб Педагогическое общество России, 2005

4. Книга 1. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм (иллюстрации). Представьте это. Руководство по Йоге для детей

5. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.

6. Шифферс М.Е. Айенгар – йога для всех / Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176с.: ил.

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

8. О. В. Журавская «Йога-азбука» ООО «Издательство «АЙРИС-пресс», 2019

Интернет -источники:

https://www.maam.ru/detskijasad/skazka-ioga-puteshestvie-smeloi-cherepashki-zanjatie-kruzhka-hatha-ioga.html сайт маам.ру	Детская йога. Пример занятия: «Путешествие смелой черепахи»
https://mydocx.ru/3-6513.html	сайт МойДокс.ру. Руководство по Йоге для детей
https://shiny-yoga-kids.com	сайт Шайни Йога-Кидс.ком. Занятия детской йогой онлайн
https://urok1.sept.ru/articles/584529	сайт Урок1.Септ.ру. Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”
https://yoga-hub.club/en/online-course-for-children-playing-yoga	сайт Йога-хаб.клуб. Видео курс «Йога для детей»

**Календарно-тематический план
реализации дополнительной общеобразовательной программы
«Йога для малышей» на 2023 - 2024 учебный год.**

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Каникулы	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
<i>1 сентября</i>	<i>31 мая</i>	<i>01 января – 08 января</i>	<i>36</i>	<i>72</i>	<i>144</i>	<i>2 раза в неделю по 2 часа</i>

Приложение 1.

к ДООП «Йога для малышей»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа «Йога для малышей» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Йога для малышей», которая ставит своей целью укрепление физического и психоэмоционального здоровья, знакомство с основными принципами йоги.

В 2023-2024 учебном году по программе обучаются дети 5-7 лет.

	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов по расписанию	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь	2	Очная, групповая	2	Вводное занятие. Обсуждение ТБ.	Педагогическое наблюдение. Опрос
2.		7	Очная, групповая	2	Оздоровительный комплекс ОФП. Йога «Осень»	Педагогическое наблюдение
3.		9	Очная, групповая	2	Оздоровительный комплекс ОФП. Йога «Осень»	Педагогическое наблюдение
4.		14	Очная, групповая	2	Оздоровительный комплекс ОФП. Йога «Осень»	Педагогическое наблюдение
5.		16	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога «Космическое путешествие»	Педагогическое наблюдение
6.		21	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога «Космическое путешествие»	Педагогическое наблюдение

7.		23	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Путешествие в джунгли»	Педагогическое наблюдение
8.		28	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Путешествие в джунгли»	Педагогическое наблюдение
9.		30	Очная, групповая	2	Оздоровительный комплекс ОФП. Йога «Осень»	Педагогическое наблюдение
10.	Октябрь	5	Очная, групповая	2	Оздоровительный комплекс ОФП. Йога «Осень»	Педагогическое наблюдение
11.		7	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога «Космическое путешествие»	Педагогическое наблюдение
12.		12	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога «Космическое путешествие»	Педагогическое наблюдение
13.		14	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Путешествие в джунгли»	Педагогическое наблюдение
14.		19	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Путешествие в джунгли»	Педагогическое наблюдение
15.		21	Очная, групповая	2	Общеразвивающие упражнения с предметами. «Йога азбука»	Педагогическое наблюдение

16.		26	Очная, групповая	2	Общеразвивающие упражнения с предметами. «Йога азбука»	Педагогическое наблюдение	
17.		28	Очная, групповая	2	Общеразвивающие упражнения с предметами. «Йога азбука»	Педагогическое наблюдение	
18.	Ноябрь	2	Очная, групповая	2	Оздоровительный комплекс ОФП. Йога «Осень»	Педагогическое наблюдение	
19.		9	Очная, групповая	2	Оздоровительный комплекс ОФП. Йога «Осень»	Педагогическое наблюдение	
20.		11	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога «Морское приключение»	Педагогическое наблюдение	
21.		16	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога «Морское приключение»	Педагогическое наблюдение	
22.		18	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога «Морское приключение»	Педагогическое наблюдение	
23.		23	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога-сказки	Педагогическое наблюдение	
24.		25	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога-сказки	Педагогическое наблюдение	
25.		30	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога-сказки	Педагогическое наблюдение	
26.		Декабрь	2	Очная,	2	Общеразвивающие	Педагогическое

			групповая		упражнения с предметами. «Йога азбука»	наблюдение
27.		7	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Комплекс «Приветствие солнцу»	Педагогическое наблюдение
28.		9	Очная, групповая	2	Общеразвивающие упражнения с предметами. «Йога азбука»	Педагогическое наблюдение
29.		14	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Зимние приключения»	Педагогическое наблюдение
30.		16	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Зимние приключения»	Педагогическое наблюдение
31.		21	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Комплекс «Приветствие солнцу»	Педагогическое наблюдение
32.		23	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Комплекс «Приветствие солнцу»	Педагогическое наблюдение
33.		28	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Зимние приключения»	Педагогическое наблюдение
34.		30	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога-сказки	Педагогическое наблюдение
35.	Январь	11	Очная,	2	Общеразвивающие	Педагогическое

			групповая		игры. Йога «Космическое путешествие»	наблюдение
36.		13	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога «Космическое путешествие»	Педагогическое наблюдение
37.		18	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Путешествие в джунгли»	Педагогическое наблюдение
38.		20	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Путешествие в джунгли»	Педагогическое наблюдение
39.		25	Очная, групповая	2	Общеразвивающие упражнения с предметами. «Йога азбука»	Педагогическое наблюдение
40.		27	Очная, групповая	2	Общеразвивающие упражнения с предметами. «Йога азбука»	Педагогическое наблюдение
41.	Февраль	1	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Зимние приключения»	Педагогическое наблюдение
42.		3	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога «Космическое путешествие»	Педагогическое наблюдение
43.		8	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога «Космическое путешествие»	Педагогическое наблюдение

44.		10	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Путешествие в джунгли»	Педагогическое наблюдение
45.		15	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Путешествие в джунгли»	Педагогическое наблюдение
46.		17	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Путешествие в джунгли»	Педагогическое наблюдение
47.		22	Очная, групповая	2	Общеразвивающие упражнения с предметами. «Йога азбука»	Педагогическое наблюдение
48.		24	Очная, групповая	2	Общеразвивающие упражнения с предметами. «Йога азбука»	Педагогическое наблюдение
49.		29	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие упражнения. Йога «Зимние приключения»	Педагогическое наблюдение
50.	Март	2	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога «Морское приключение»	Практические упражнения
51.		7	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога «Морское приключение»	Педагогическое наблюдение
52.		9	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Комплекс «Приветствие	Педагогическое наблюдение

				солнцу»		
53.		14	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Комплекс «Приветствие солнцу»	Педагогическое наблюдение
54.		16	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Весенняя йога	Педагогическое наблюдение
55.		21	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Весенняя йога	Педагогическое наблюдение
56.		23	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога-сказки	Педагогическое наблюдение
57.		28	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога-сказки	Педагогическое наблюдение
58.		30	Очная, групповая		Эстафеты	Педагогическое наблюдение
59.		4	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Комплекс «Приветствие солнцу»	Педагогическое наблюдение
60.		6	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Весенняя йога	Практические упражнения
61.	Апрель	11	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Весенняя йога	Педагогическое наблюдение
62.		13	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога-сказки	Педагогическое наблюдение
63.		18	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога-сказки	Педагогическое наблюдение

64.	20	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога-сказки	Педагогическое наблюдение
65.	25	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Весенняя йога	Педагогическое наблюдение
66.	27	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Весенняя йога	Педагогическое наблюдение
67.	11	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Комплекс «Приветствие солнцу»	Педагогическое наблюдение
68.	16	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Весенняя йога	Педагогическое наблюдение
69.	18	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Весенняя йога	Педагогическое наблюдение
70.	23	Очная, групповая	2	Общеукрепляющие игры. Весенняя йога	Педагогическое наблюдение
71.	25	Очная, групповая	2	Общеразвивающие игры. Йога-сказки	Педагогическое наблюдение
72.	30	Очная, групповая	2	Эстафеты	Педагогическое наблюдение

Протокол итогов аттестации обучающихся

ДООП _____
Год обучения _____ Группа № _____ Возраст обучающихся _____

Table with 4 main columns: Ф.И обучающегося, Предметные результаты, Метапредметные результаты, Личностные результаты. It contains rows for Ivanov Pyotr and Petrov Sasha.

Всего аттестовано ___ обучающихся, ___% от общего количества обучающихся.

Из них по результатам аттестации показали:

Предметные результаты

высокий уровень ___ чел. ___% от общего количества обучающихся
средний уровень ___ чел. ___% от общего количества обучающихся
низкий уровень ___ чел. ___% от общего количества обучающихся

Метапредметные результаты

высокий уровень ___ чел. ___% от общего количества обучающихся
средний уровень ___ чел. ___% от общего количества обучающихся
низкий уровень ___ чел. ___% от общего количества обучающихся

Личностные результаты

высокий уровень ___ чел. ___% от общего количества обучающихся
средний уровень ___ чел. ___% от общего количества обучающихся
низкий уровень ___ чел. ___% от общего количества обучающихся

Педагог дополнительного образования: _____ / _____ /

1.Йога «Приветствие солнцу».



2.»Йога Азбука» для детей.



Приложение 4.

В йоге то или иное положение тела в пространстве обозначается термином «асана», поэтому слова «упражнение» и «поза» соизмеримы с этим термином.

Поза кошки. Описание.

1. Встаньте на четвереньки и выгните спину вверх, пока она не станет круглой, взгляд обращён в пол (злая кошка); 2. Прогнитесь, опустив спину вниз, взгляд переведите вверх.

Поза собаки мордой вниз. Описание.

1. Встаньте на четвереньки, поднимите колени и вытолкните ягодицы вверх. 2. Выпрямите руки, спину держите прямо, голова продолжает линию позвоночника.

Поза «Собака мордой вверх» Описание.

1. Исходное положение: лёжа на животе, кисти рук располагаются под плечами, стопы натянуты, пальцы ног упираются в пол. 2. Отталкиваясь ладонями от пола, выпрямить руки, приподнять верхнюю часть тела, вытягиваясь макушкой головы вверх. Колени на весу. Плечи отведены назад и опущены вниз, локти смотрят назад.

Поза верблюда. Описание.

1. Встаньте на колени, расположив ноги на ширине таза, при этом подъёмы стоп на полу; 2. Постепенно отклоняйтесь назад, сохраняя в коленях угол в девяносто градусов, опустите ладони на пятки; 3. Опустите плечи, сведите лопатки вместе, грудной отдел толкаем вперед, голову назад.

Поза посоха. Описание.

1. Сядьте на ягодицы, ноги вытяните перед собой; бёдра, колени, лодыжки, большие пальцы ног вместе, колени подтянуты, пальцы стоп направлены на себя, пятки тяните вперёд; 2. На вдохе поднимите руки вверх, ладони направлены внутрь;

Приложение 5.

Подвижная игра «Космодром».

Описание: дети разбиваются на команды по 4-5 человек. Каждая команда выбирает капитана и находит место для своего «космодрома» где-нибудь в стороне. Затем все команды собираются в центре площадки, перемешиваются между собой и начинают водить хоровод. Ведущий говорит слова: - «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим – на такую полетим». После этого ведущий считает до пяти. В это время каждая команда должна собраться за своим капитаном, выстроиться «паровозиком» и направиться к своему «космодрому». Выигрывает команда, которая прибыла на «космодром» первая.

Подвижная игра «Диспетчер и самолеты».

Описание: ведущий - диспетчер, дети самолеты. Диспетчер дает команду – «Погода летная» - дети разбегаются, расправив руки. По команде: - «погода нелетная», возвращаются на исходную позицию (аэродром). Но, чтобы воздушный транспорт начал взлетать, должен заработать двигатель. Педагог начинает вращать кистями рук перед собой, приговаривая громко: «Р-р-р-р».

Подвижная игра «Бусинки»

Описание: водящий должен поймать как можно больше игроков (бусин) в одну цепочку (бусы), игроки (бусинки) стараются убежать и не попасться в цепочку.

Полоса препятствий «Тоннель»

Препятствие выстраивается из ковриков в виде тоннеля. Задача пролезть в них, не задев тоннель. Змейка из скакалок: пройти на носочках по змейке. Пройти по кочкам (блокам). Препятствие выстраивается из блоков, с небольшим расстоянием между ними. Задача пройти по каждому блоку сверху, не ступив на землю. Перепрыгнуть через свернутые коврики. Пройти по массажным коврикам. Координационная лесенка, прыжки на одной и двух ногах

поочередно. Полосу препятствий нужно пройти несколько раз, усложняя дополнительными заданиями.

Подвижная игра «Лови-замри»

Подвижная игра с использованием светомузыки.

Описание: дети танцуют и ловят разноцветные «кристаллики», по команде: «Замри» - останавливаются.

Подвижная игра «Цветные салочки»

Описание: не поворачиваясь, водящий называет один цвет и разворачивается. Если у детей в кругу есть такой цвет в одежде, то они стоят на месте, остальные выбегают из круга, водящий пытается их догнать и осалить. Осаленные участники возвращаются в круг. Когда все участники будут пойманы, игра повторяется с новым водящим.

Подвижная игра «Собачки».

Цель игры: завладеть мячом и не дать «собачке» перехватить мяч, передавая (пасуя) мяч друг другу.

Эстафеты.

Участвуют 2 команды. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Задание №1 Напротив каждой команды - корзина (6-8 м от стартовой линии). Участники должны забросить как можно больше мячей в корзину.

Задание №2 По сигналу первые игроки бегут к своей корзине, кладут в нее мяч, бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны.

Задание №3 По команде участники должны добежать до корзины, взять мяч и катить следующему игроку.

Задание №4 Добраться до корзины перемещаясь «карактицей», обратно бегом.

Задание №5 Перемещаясь «лягушкой» допрыгать до корзины и обратно бегом.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201129

Владелец Бетева Наталья Валерьевна

Действителен с 11.09.2023 по 10.09.2024