

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования - центр «Лик»



Принята на заседании

Методического совета

МБУ ДО – центр «Лик»

Протокол № 6 от «18» 08 2025г.



Утверждено

Директор

МБУ ДО – центр «Лик»

Приказ № 192 от «19» 08 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Йога для детей»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 5 - 9 лет.

Срок реализации: 144 часа

Автор-составитель: Иванова Ирина

Александровна,

педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2025

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Йога для детей
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 –9 лет
Категория обучающихся	Обучающиеся дошкольного и младшего школьного возраста
Уровень освоения программы	Стартовый
Краткая аннотация программы	Программа «Йога для детей» 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 психоэмоционального состояния.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога для детей» 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 посредством занятий йогой для детей.

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 оздоровительным 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 йогой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Ключевым моментом программы является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Движения 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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	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.	18	2	16	Наблюдение,

	Весенняя йога				беседа
10	Общеразвивающие игры. Йога-сказки	20	2	18	Наблюдение, беседа
11	Эстафеты	2	2	2	Наблюдение, беседа
Итого:		144	21	123	

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» (Прил. 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

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Выходные дни: 23 февраля, 8 марта, 4 ноября, 1-3 мая, 9 мая и др. которые выпадают по расписанию.

Календарно-учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Йога для детей» на учебный год в каждой учебной группе оформляется в соответствии с утвержденным расписанием занятий. (Приложение 1)

Режим организации занятий определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Формы аттестация/ контроля обучающихся и оценочные материалы.

Для выявления образовательных результатов программы используются: входная диагностика, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Входная диагностика - проводится в начале учебного года в виде собеседования (рассказ о себе, семье, увлечениях), выполнение игровых заданий

Текущий контроль – оценка качества усвоения обучающимися учебного материала; отслеживание активности обучающихся на занятии методом педагогического наблюдения.

Промежуточная аттестация – по итогу полугодия, выполнение контрольных упражнений. Она включает в себя проверку практических умений и навыков

Итоговая аттестация – в конце освоения программы.

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.

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.

Критерии оценки образовательных результатов.

В ходе мониторинга уровня развития физических способностей у обучающихся оценка осуществляется по критериям и их показателям. Основным используемым методом – педагогическое наблюдение. Оценка качества усвоения и овладения обучающимися содержания Программы «Йога для детей» определяется уровнем выраженности предметных, метапредметных и личностных компетенции, зафиксированных в результатах образовательной деятельности. Формой оценки качества освоения программного материала является уровень: высокий, средний, низкий. На основании критериев оценки уровня предметных, метапредметных и личностных результатов в протокол выставляется критериальный балл.

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.(3балла)

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. (2 балла)

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(1 балл).

Система выявления и поддержки талантливых детей, поощрения достижений обучающихся.

Смысловой и конструктивной единицей системы работы с одаренными детьми является создание ситуации совместной продуктивной и творческой деятельности педагога и обучающегося, обучающегося и группы. Непременная отличительная черта творчески одарённого ребёнка оригинальность мышления, выражающаяся в непохожести, нестандартности решения. По оригинальности, главным образом и оценивается способность к творчеству.

Диагностика одаренности в процессе обучения по программе опирается:

- на комплексность оценивания разных сторон поведения и деятельности обучающегося;
- на анализ поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной степени соответствуют его склонностям и интересам;

- на оценку признаков одаренности ребенка с учетом зоны его ближайшего развития.

Оценочные материалы. Комплекс диагностических упражнений. (Приложение 3).

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

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, индейская 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 от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года /распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996 р-г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н ;
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
8. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
11. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования – центр «Лик» утвержденные Приказом № 47-ОД от 01.03.2023г.
12. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля

успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО-центр «Лик» утвержденное Приказом № 47-ОД от 01.03.2023г.

13. Устав МБУ ДО – центр «Лик»

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:

1. Детская йога. Пример занятия: «Путешествие смелой черепахи» <https://www.maam.ru/detskijasad/skazka-ioga-puteshestvie-smeloi-cherepashki-zanjatie-kruzhka-hatha-ioga.html> сайт маам.ру

2. Сайт МойДокс.ру. Руководство по Йоге для детей <https://mydocx.ru/3-6513.html>

3. Сайт Шайни Йога-Кидс.ком. Занятия детской йогой онлайн <https://shiny-yoga-kids.com>

4. Сайт Урок1.Септ.ру. Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога” <https://urok1sept.ru/articles/584529>

5. Сайт Йога-хаб.клуб. Видео курс «Йога для детей» <https://yoga-hub.club/en/online-course-for-children-playing-yoga>

Приложение 1

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Йога для детей» на _____ учебный год (по группам).

Группа №1 (5-6 лет)

Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов по расписанию	Тема занятия	Форма контроля

Группа № 2 (7-9 лет)

Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов по расписанию	Тема занятия	Форма контроля

Протокол итогов аттестации обучающихся

ДООП «Йога для детей» _____
 Год обучения _____ Группа № _____ Возраст обучающихся _____

Ф.И обучающегося	Предметные результаты		Метапредметные результаты		Личностные результаты		
	Знание йоги, как способа физической активности	Умение выполнять простые асаны йоги	Демонстрируют двигательную память, воображение	Демонстрируют гибкость, координацию движений	Проявляют интерес к занятиям йогой	Проявляют уважительное отношение к другим людям	Проявляют интерес к здоровому образу жизни
Иванов Петя							
Петров Саша							

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: _____ / _____

Комплекс диагностических материалов

1. Комплекс йоги «Приветствие солнцу» Умение последовательно выполнять 11 движений комплекса.

Йога «Приветствие солнцу».



2. 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.»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 364594085773079485149359994365539118177086968210

Владелец Гаврилова Татьяна Александровна

Действителен с 14.10.2025 по 14.10.2026