

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 350 г. Челябинска»  
454138 г. Челябинск, проспект Победы, 306 а. Тел. 741 – 12 – 12  
[mdoy350\\_kurch@mail.ru](mailto:mdoy350_kurch@mail.ru)

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МАДОУ  
«ДС № 350 г. Челябинска»  
О.Г. Бродягина

Приказ № 56  
от « 16 » сентябрь 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Детская Йога»  
для детей старшего дошкольного возраста ( 5-6 лет)  
Срок реализации 1 год

Разработал : инструктор по детской Йоге  
Воспитатель I категории  
Грамзина Н. А.

г. Челябинск 2022

**Содержание :**

**Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы.....	5
1.3.	Содержание программы.....	5
1.4.	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы.....	7

**Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий.**

2.1.	Календарный учебный график.....	8
2.2.	Условия реализации программы.....	9
2.3 .	Форма промежуточной аттестации.....	10
2.4.	Оценочные материалы ( Диагностика определения уровня физического развития детей в рамках реализации программы).....	11
2.5.	Методические материалы.....	12
	Список используемой литературы.....	14
	Приложение 1 .....	16
	Приложение 2 .....	18

## **Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1.Пояснительная записка**

В основе данной программы лежит парциальная программа для детей дошкольного возраста Т.А.Ивановой «Йога для детей» (Издательство: "ДетствоПресс", 2015), рекомендованная ФГОС ДО.

Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к дошкольному возрасту детей.

Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу. Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30-40% детей – отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т.д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд требует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья. Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корrigирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йога. Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

**Йога** – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении.

Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

**Йога** – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными.

Балансирующие позы способствуют 4 развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнований. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

### **Направленность дополнительной образовательной Программы.**

Программа направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной форма – хатха-йога.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Новизна Программы заключается в оздоровлении детей с помощью здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим живым существам. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнования.

### **Актуальность Программы**

По данным по детской заболеваемости в Российской Федерации только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный год потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и здоровья. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

### **Практическая ценность детской йоги:**

- развивает гибкость и сил (повышают подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
  - улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
  - дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
  - формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
  - способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
  - развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
  - повышает самооценку (растет уверенность в себе).

## **1.2. Цель и задачи Программы.**

### **Цель Программы:**

повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йогой, мотивация на сбережение своего здоровья и здоровья окружающих.

### **Задачи Программы:**

#### **Образовательные:**

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- учить детей чувствовать своё тело (во время выполнения упражнений);
- закреплять представления о неразрывной связи мира людей с миром растений, животных, природными стихиями;
- знакомить детей с природой своего организма и скрытыми в нём возможностями;
- совершенствовать возможности коммуникативного общения с окружающими на основе любви, прощения, эмпатии, рефлексивного взаимодействия.

#### **Развивающие:**

- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

## **1.3. Содержание Программы.**

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной Программы от уже существующих образовательных программ.**

В отличие от существующих программ, данная Программа ориентирует на реализацию универсальных способов двигательной деятельности. Все конспекты разработаны в сюжетно-игровой форме. Программа построена на единстве физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

#### **Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы.**

Программа разработана для занятий с детьми 5-6 лет.

#### **Сроки реализации программы.**

Срок реализации программы 1 год.

#### **Формы и режим занятий.**

Формой работы является занятие. Занятия проводятся с группой детей количеством до 15 человек 2 раза в неделю. Длительность 25 мин.

Занятия по йоге состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

#### **Подготовительная часть занятия (5-7 минут)**

Включает разные виды ходьбы и бега по кругу, либо подвижную игру, ритмическую гимнастику, самомассаж. Задача – подготовить организм ребёнка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

#### **Основная часть занятия (15-20 минут).**

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5-6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.

2. Дыхательные упражнения, направленные на развитие дыхательной системы и повышения иммунитета.

3. Гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика. Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

#### **Заключительная часть занятия (5-8 минут)**

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья, либо спокойных сказок и рассказов.

### **Регламентирование образовательного процесса**

Возрастной ценз	5-6 лет
Количество групп	1 группа
Предельная наполняемость	5 – 10 человек
Форма аттестации	1 раз в квартал Итоговое занятие

### **Учебный план**

#### **Объем программы**

Срок освоения программы	Количество		
	В неделю	В месяц	За 8, 5 месяцев
8,5 месяцев			
	2 занятия	8 занятий	68 занятий

## **Режим занятий.**

Срок освоения программы.	8,5 мес	Длительность занятия			
		1 занятие	В неделю	В месяц	За 8, 5 месяцев
		25 мин	50 мин	3 часа 20 мин (200 мин)	27 часов 20 мин (1 700 мин)

## **Планируемые результаты.**

### **Ребёнок будет знать:**

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорнодвигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма.

### **Ребёнок будет уметь использовать:**

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приёмы формирования морально-волевых качеств.
2. Приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость.
4. Тесное общение с организмом, с его внутренними «жильцами» –органами;

## **Календарно - тематический план**

Месяц	Недели	Название занятия	Количество занятий
Сентябрь	2 недели	Вводное занятие Теория: Беседа о истории появления йоги, знакомство с «Хатха – йогой». Инструктаж по технике безопасности. Мониторинг.	4
Октябрь	3 неделя	«Репка»	2
	4 неделя		
	5 неделя	«Кот, петух и лиса»	2
	6 неделя		
	7 неделя	«Волшебный	2

Ноябрь	8 неделя	цветок»	
	9 неделя	«Теремок»	2 (1 итоговое)
	10 неделя		
Декабрь	11 недели	«Приключение колобка зимой»	2
	12 недели		2
	13 недели	«Умка учится летать »	2
	14 недели		2
Январь	15 недели	«Два жадных медвежонка»	2
	16 недели		2
	17 недели	«Волк и семеро козлят»	2
	18 недели		2
Февраль	19 недели	«Лиса- лапотница»	2
	20 недели		2
	21 недели	«Три медведя» ( итоговое занятие 1)	2
	22 недели		2 (1 итоговое )
Март	23 недели	«Маша и Медведь»	2
	24 недели		2
	25 недели	«Правила дорожного движения»	2
	26 недели		2
Апрель	27 недели	«Сам себя я полечу»	2
	28 недели		2
	29 недели	«Как защитить себя от микробов»	2
	30 недели		2
Май	31 недели	«Чистота- залог здоровья»	2
	32 недели		2
	33 недели	«Опасности в природе весной» Итоговое 1	2 ( 1 итоговое)
	34 недели		
Итого : 34 недели		68 занятий	

## Раздел 2.Комплекс организационно – педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	19.09.2022
Конец учебного года	31.05.2022

1 полугодие	19.09.2022 -31.12.2022	
2 полугодие	10.01.2022 -31.05.2022	
Продолжительность учебного года	34 недели в год	
Продолжительность ( количество учебных недель)	1 полугодие 16	2 полугодие 18
Продолжительность каникул в течение учебного года	Зимние 1.01.2022- 10.01.2022 10 дней	Летние 1.06.2022- 31.08.2022 92 дня

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально –техническое обеспечение программы , обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Материально – техническое обеспечение	Методическое обеспечение
<p>1 Музыкальная колонка.</p> <p>Спортивное оборудование:, массажные дорожки с резиновыми шипами,ребристые доски , маты, флаги, массажные и резиновые мячи</p> <p>2.Записи фонограмм на Флеш носителях, карточки к упражнениям Хатха-Йоги;</p>	<p>Список использованной литературы.</p> <p>1. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.</p> <p>2.Юматова Д.Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.– 192 с</p> <p>3. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: старшие группы. – М.: ВАКО, 2010. – 176 с.</p> <p>4. Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно - ролевые занятия- Изд. Волгоград: Учитель, 2013. -229 с.</p> <p>5.Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2009</p> <p>6.Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.</p> <p>7.Игнатьева Т.П. Практическая</p>

- Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
- 8.Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
- 9.Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993
- 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.Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.
14. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.:Ника – центр, 20
- 15.Игровые здоровьесберегающие технологии: упражнения, гимнастики, сказкильесы в стихах занятия с детьми 3-7 лет/ Н.А. Деева – Волгоград: Учитель. – 45с.
- 16.Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста: комплекс

упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение/ Н.Г. Коновалова; Л.В. Корниенко – Изд. 2-е, исп. – Волгоград: Методкнига. – 54с.06.

### **2.3. Форма промежуточной аттестации.**

В ходе реализации Программы используются педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии

способствуют обеспечению возможности сохранения здоровья, формированию у дошкольника необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни и применения полученных знаний в повседневной жизни;

- игровые технологии направлены на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

Программа основывается на следующих принципах:

- систематичности (занятия проводятся регулярно); - доступности (с учетом особенностей возраста); - прогрессирования (возрастания физической нагрузки);

А также принципах гуманистической настройки:

- сознательности и активности (предусматривает у детей инициативы и активности, самостоятельности в решении поставленных задач);  
- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной обстановке);  
- взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

**Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- взаимоконтроль;

- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;

- контрольные упражнения и тесты.

**Формы подведения итогов реализации программы**

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

## **2.4. Оценочные материалы**

Диагностическое обследование физических качеств воспитанника и его физической подготовки по данной программе проводится 2 раза в год: в сентябре и мае. Данное обследование помогает выявить общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

**Уровень усвоения программы оценивается по 3-балльной системе:**

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

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

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

### **Методика проведения тестирования.**

1. Ловкость – обегание предметов. На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи т.п.). Расстояние между ними составляет 1м, до первого и после последнего – 1,5м. По команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

2.Выносливость – приседание. Из исходного положения (и.п.) – основная стойка (о.с) – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Даётся 1 попытка.

3. Равновесие – поза Ромберга. Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

4. Гибкость – наклон вперед. Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки - показатель со знаком «-». Отсчет от уровня скамейки

вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

#### 5. Статическая выносливость. Мышцы спины.

Ребенок ложится на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

Мышцы живота. И.п.- лежа на спине, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30° к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

#### 6. Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Ребенок делает два спокойных вдоха и выдоха, на третий раз – глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

### 2.5. Методические материалы.

Занятия по программе проходят в виде учебных занятий, которые состоят из теоретических и практических частей работы.

**Теоретическая часть** предусматривает беседы о правилах по технике безопасности, истории появление «Хатха-йоги», знакомство с асанами;

#### Практическая часть:

1. Игровая гимнастика: игра для развития чувства ритма, координации, умения выполнять игровые коллективные правила.

2. Самомассаж: комплекс упражнений направленных на поддержание мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения.

3. Суставная гимнастика: комплекс упражнения направленных на разогрев суставов для улучшения их подвижности, а также для увеличения эластичности связок и сухожилий.

4. Асаны: комплекс упражнения направленных на укрепление – опорнодвигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

5. Дыхательная гимнастика: статистические и динамические упражнения с продолжительностью дыхательного цикла для профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

6. Гимнастика для глаз: комплекс упражнений, направленных на улучшение кровообращения глаз и укрепления глазодвигательных мышц.

7. Пальчиковая гимнастика: игровые упражнения для развития мелкой моторики.

8. Релаксация: упражнения, направленные на расслабление всех мышц организма.

9. Подвижная игра: картотека игр, включающая в себя игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости. Координации, точности, спонтанности и ритмичности.

### Планируемый результат

Повышение защитных функций организма воспитанников и общей работоспособности в рамках ДОУ по средствам занятий хатха-йоги.

Был выбран комплекс упражнений из практики йоги для детей дошкольного возраста. Всего занятие включает 9 упражнений, направленных на развитие физической подготовки, координации движений, гибкости и выносливости. Каждое упражнение включает в себя описание, технику выполнения, а также рекомендации по применению.

### Составляемая программа занятия № 2.5

занятия для детей 4-5 лет и включает в себя 9 упражнений. Цель занятия – формирование навыков выполнения упражнений, развитие координации движений, гибкости и выносливости. Задачи занятия – формирование навыков выполнения упражнений, развитие координации движений, гибкости и выносливости.

Все упражнения занятия направлены на формирование физической подготовки, координации движений, гибкости и выносливости. Упражнения включают в себя различные виды движений, направленные на развитие мышечной массы, координации движений, гибкости и выносливости. Упражнения включают в себя различные виды движений, направленные на развитие мышечной массы, координации движений, гибкости и выносливости. Упражнения включают в себя различные виды движений, направленные на развитие мышечной массы, координации движений, гибкости и выносливости. Упражнения включают в себя различные виды движений, направленные на развитие мышечной массы, координации движений, гибкости и выносливости. Упражнения включают в себя различные виды движений, направленные на развитие мышечной массы, координации движений, гибкости и выносливости. Упражнения включают в себя различные виды движений, направленные на развитие мышечной массы, координации движений, гибкости и выносливости. Упражнения включают в себя различные виды движений, направленные на развитие мышечной массы, координации движений, гибкости и выносливости. Упражнения включают в себя различные виды движений, направленные на развитие мышечной массы, координации движений, гибкости и выносливости.

## **Список использованной литературы.**

1. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
- 2.Юматова Д.Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.– 192 с
3. Коваленко В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: старшие группы. – М.: ВАКО, 2010. – 176 с.
4. Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно - ролевые занятия- Изд. Волгоград: Учитель, 2013. -229 с.
- 5.Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2009
- 6.Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
- 7.Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.— Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
- 8.Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
- 9.Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва.
- 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.Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.
14. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.:Ника – центр, 20
- 15.Игровые здоровьесберегающие технологии: упражнения, гимнастики, сказки-песни в стихах занятия с детьми 3-7 лет/ Н.А. Деева – Волгоград: Учитель. – 45с.
- 16.Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста: комплекс упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение/ Н.Г. Коновалова; Л.В. Корниенко – Изд. 2-е, исп.
- 17.Болсунова Е.Б.Сказочная гимнастика с элементами йоги М.: «Вако», 2016

**Приложение 1**

**Сводная таблица к результатам обследования детей**

<b>№</b>	<b>Ф.И. Ребенка</b>	Ловкость,с		Выносливость ( приседания за 30 сек)		Равновесие,с		Гибкость,см		Статическая выносливость		Дыхательные пробы..	
		сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май

## Приложение 2

### Содержание календарно – тематического плана.

Месяц	Тема	Игровая гимнастика	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Игра	Релаксация
сентябрь	«Репка»	«Репка»	Дождик	Комплекс № 1	Удивимся	Дождик	Репка	Замедленное движение
октябрь	Кот , петух и лиса	Марш на параде	Солнышко	Комплекс № 8	Петушок	Лиса	Хитрая лиса	Ленивая кошечка
октябрь	Волшебный цветок	Мы идем дорожками	Ушки за макушки	Комплекс № 2	Вдохни аромат цветка	Смотрит носик	Ловишки с ленточкой	Бриллиантики
ноябрь	Теремок	Возьмем в руки молоток и построим теремок	Строим дом	Комплекс № 5	По ступенькам	Теремок	Блинчики	Сказка
ноябрь	Гуси - лебеди	В темном лесу есть избушка	Ой лады - лады	Комплекс № 6	Сбрось усталость	Ветер	Прятки	Вибрация
декабрь	Приключения Колобка зимой	Колобок	Снеговик	Комплекс № 3	Сдуем с ладошки снежинку	Тише -тише	Догони Колобка	Снежная баба
декабрь	Умка учится летать	Медведь	Рукавицы	Комплекс № 4	Полет на Луну	Медведь	У медведя во бору	Медведь после зимней спячки
январь	Два жадных медвежонка	По полям бегут ручьи	Голубая чаша	Комплекс № 7	Маятник	Треугольник , круг ,	Поиграем с мишкой	Кулачки

							квадрат		
январь	Волк и семеро козлят	Козлята	Строим дом	Комплекс № 5	Погладь бочок	Ветер	Идет коза по лесу	Шалтай-болтай	
февраль	Лиса - лапотница	По- лисьи	Рукавицы	Комплекс № 6	Ежик	Лиса	Бездомный заяц	Просыпайся глазок	
февраль	Три медведя	На водопой	Труба	Комплекс № 7	Насос	Медведь	Лягушата и мишка	Тишина	
март	Маша и медведь	За грибами	Ежик	Комплекс № 8	Радуга обними меня	Оса	У медведя во бору	Летний денек	
март	Правила дорожного движения	Светофор	Умывание	Комплекс № 1	Регулировщик	Комарик	Ловкий пешеход	Паучок	
апрель	Сам себя я полечу	Гимнастика для ног	Вышел зайчик погулять	Комплекс № 2	Воздушный шар	Зайка	Бездомный заяц	Пушистые облака	
апрель	Как защитить себя от микробов	Я позвоночник берегу	Умывалочка	Комплекс № 3	По ступенькам	Угощение для больного	Догони мяч	Лентяи	
май	Чистота залог здоровья	Майдодыр	Тили- бом	Комплекс № 4	Самовар	Смотрит носик	Бегай и замри	Лимон	
май	Опасности в природе	Медведь	Неболейка	Комплекс № 6	Дует ветерок	Самолет	Охотники и куропатки	Ленивая кошечка	