



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» С. ПРУДОВОЕ
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ОКПО 23407129 ОГРН 1189102000670 ИНН/КПП 9109021245/910901001
УЛ. ЗЕЛЕНАЯ, Д.95, С. ПРУДОВОЕ, СИМФЕРОПОЛЬСКИЙ Р-Н, РЕСПУБЛИКА КРЫМ 297553,
тел. (0652) 31-55-33, E-mail: sadik_solnischko-prudovoe@crimeaedu.ru

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете № 3
31 августа 2023 г.
Протокол педсовета № 3
от 31 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ
Приказ № 285
от 31 августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Йога для детей»**

Направленность: физкультурно-оздоровительная
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Составитель(автор):
Толкачёва Светлана Александровна
Должность: старший воспитатель

с. Прудовое,
2023 г

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программ	7
1.3. Воспитательный потенциал программы	7
1.4. Учебный план.....	8
1.5. Содержание учебного плана.....	11
1.6. Планируемые результаты.....	29
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	29
2.2. Условия реализации программы.....	30
2.3. Формы аттестации.....	32
2.4. Список литературы.....	32
3. Приложения	
3.1. Оценочные материалы.....	33
3.2. Методические материалы.....	34
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	44
3.4. Лист корректировки.....	47
3.5. План воспитательной работы.....	48

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 детей и молодежи»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

16. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

17. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

18. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

19. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

20. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

21. Устав ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ;

22. Локальные акты образовательной организации (Положения).

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

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 включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

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

Актуальность программы состоит в том, что на сегодняшний день состояние здоровья подрастающего поколения заставляет задуматься не только

врачей и родителей, а и учителей, и преподавателей образовательных заведений. Согласно статистическим данным, среди детей младшего школьного возраста зарегистрированы заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, дыхательной системы, обмена веществ и др. Становится очевидным тот факт, что система физического оздоровления молодого поколения довольно устарела и требует качественного и оперативного изменения. Наряду со спортивными играми, легкой атлетикой, плаванием и другими видами спорта сейчас все популярнее становится восточное направление занятий, таких как: цигун, ушу, пилатес, йога, различные виды восточных единоборств и т.д. Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих учебных заведениях мира как рациональная и разумная система самосовершенствования и саморегуляции организма на физическом и психическом уровнях. Но занятия по различным видам йоги проводятся лишь в некоторых фитнес-центрах, отдельных клубах или секциях. Однако интерес к данному оздоровительному направлению возрастает все больше и назревает необходимость введению йоги в общеобразовательный процесс. У детей существует множество нерешенных и невыраженных проблем. Они не могут ясно рассказать о своих проблемах, поскольку они еще не понимают свою психологию, и им сложно выразить свои мысли. Поэтому обычно проблемы детей прямо отражаются на их поведении, и пока опытный психоаналитик не изучит ситуацию, у нас не будет правильного диагноза. Такие проблемы могут вызвать серьезные затруднения у большинства родителей, так как далеко не все родители разбираются в психологии и слишком субъективно воспринимают детские проблемы. Например, если ребенок самонадеян и непослушен, его родители обычно вешают на него ярлык «самонадеянный», не углубляясь в суть проблемы. Когда ребенок не желает сидеть дома, а проводит всё время с друзьями, неважно плохими или хорошими, родители будут считать его бездельником и гулякой. Психоаналитик же попытается разобраться в причинах такого поведения в отличие от большинства родителей. Так происходит не потому, что они не умеют анализировать, а потому что они просто родители и не могут объективно относиться к своим детям. Существует определенный дисбаланс между психологическим и физическим развитием у детей от семи до двенадцати лет. Иногда, в связи с особенностями мозга, нервной и эндокринной систем физическое развитие происходит быстрее, чем умственное, или наоборот. Часто в этом заключается главная причина проблем в детском возрасте. Нам не следует смотреть на детские проблемы через призму этики или морали. Например, если у ребенка избыточное выделение адреналина, то он часто испытывает страх. Ему будет тяжело общаться со строгими людьми, и он не захочет ходить к строгому учителю на урок, и разумеется, он не будет любить предмет преподаваемый этим учителем. Всё, что необходимо сделать - это сбалансировать выброс адреналина, чтобы изменить характер ребенка.

Новизна программы состоит в том, что в ней заложены четыре линии или четыре аспекта: физиологический, эмоциональный/поведенческий, ментальный

и творческий, развивая которые мы можем говорить о воспитании гармоничной личности. Физиологический аспект - гибкость, подвижность и прямая осанка - это основные требования для сбалансированного развития тела; Эмоциональный/поведенческий аспект — нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравнивание эмоциональной сферы. Детям-интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности; Ментальный аспект - сюда входит способность концентрироваться, запоминать, рассуждать, сознательный, подсознательный и бессознательный ум, а также систематическая стимуляция обоих полушарий головного мозга; Творческий аспект - данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств (при использовании намерения (санкальпы) в йога нидре). Дети, практикующие асаны с юного возраста, способны комбинировать последовательность разных поз в виде танца. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что когда им встречается новое слово, они б представляют себе его образ, для того чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении. Таким образом, говоря о детской йоге мы подразумеваем развитие гармоничной личности, то есть личности, у которой приблизительно в одинаковой мере будут развиты тело, душа и дух. В целом занятия в объединении способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания. Через практики йога нидры, пранаямы, сурья намаскар и повторение мантр нормализуется работа головного мозга.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является то, что наряду с занятиями йогой будет проходить релаксация. Релаксация — это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа разработана с учетом основных принципов:

1. Последовательности (все задачи решаются методом усвоения материала «от простого к сложному», в соответствии с познавательными возрастными возможностями детей;
2. Доступности (заключается в простоте изложения и понимания материала);
3. Наглядности (предлагает наличие большого количества наглядного,

раздаточного материала, наличие дидактических игр и пособий);

4. Индивидуализации (учитывает психологические особенности дошкольников);

Результативности (обеспечивает соответствие целей программы и возможностей их достижения);

Адресат Данная программа ориентирована на детей 5-6 лет

Уровень программы, объем и срок освоения. Программа базового уровня обучения включает 72 учебных часа, срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения - очная. Предусмотрена возможность очно-заочного обучения, очно – дистанционного обучения, а также электронной реализации программы с применением дистанционных технологий при возникновении обоснованной необходимости.

Форма детского образовательного объединения: Секция

Режим занятий: в течение учебного года 2 занятия в неделю по 25 минут. Занятия проводятся в спортивном зале

1.2.Цель и задачи программы.

Цель программы: повышение защитных функций организма, общей работоспособности, улучшение физического развития у детей 5-6 лет посредством занятий хатха-йоги.

Задачи программы.

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

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

1.3. Воспитательный потенциал

Воспитательные возможности занятий детьми йогой широки. В результате проведения занятий детям прививаются принципы здорового образа жизни, морально-волевые качества (честность, решительность, смелость); доброжелательные отношения со сверстниками; прививается культура здорового образа жизни.

1.4. Учебно-тематический план 5-6 лет

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Вводное занятие Знакомство с группой и программой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о йоге.	1	25 мин	5 мин	20 мин
2	Диагностика физического развития (Дыхательные пробы)	1	25 мин	5 мин	20 мин
3	Диагностика. Гибкость— наклон вперед.	1	25 мин	5 мин	20 мин
4	Самомассаж	1	25 мин	5 мин	20 мин
5	Суставная гимнастика	1	25 мин	5 мин	20 мин
6	Дыхательная гимнастика	1	25 мин	5 мин	20 мин
7	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	1	25 мин	5 мин	20 мин
8	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	1	25 мин	5 мин	20 мин
9	Статические упражнения «Кузнечика»	1	25 мин	5 мин	20 мин
10	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
11	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
12	Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
13	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
14	Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
15	Дыхательные упражнения	1	25 мин	5 мин	20 мин
16	Создание образов живой природы (деревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.)	1	25 мин	5 мин	20 мин
17	Гимнастика для глаз	1	25 мин	5 мин	20 мин
18	Пальчиковая гимнастика	1	25 мин	5 мин	20 мин

19	Релаксация	1	25 мин	5 мин	20 мин
20	Суставная гимнастика	1	25 мин	5 мин	20 мин
21	Суставная гимнастика	1	25 мин	5 мин	20 мин
22	Асаны (позы)	1	25 мин	5 мин	20 мин
23	Статический вариант асан	1	25 мин	5 мин	20 мин
24	Позы асан на четвереньках	1	25 мин	5 мин	20 мин
25	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	1	25 мин	5 мин	20 мин
26	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	1	25 мин	5 мин	20 мин
27	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	1	25 мин	5 мин	20 мин
28	Позы на равновесие	1	25 мин	5 мин	20 мин
29	Позы на равновесие	1	25 мин	5 мин	20 мин
30	Комплексы асан (1,2,3)	1	25 мин	5 мин	20 мин
31	Комплексы асан (4,5,6)	1	25 мин	5 мин	20 мин
32	Комплексы асан (7, 8, 9)	1	25 мин	5 мин	20 мин
33	Статические упражнения, разминка.	1	25 мин	5 мин	20 мин
34	Подвижные игры	1	25 мин	5 мин	20 мин
35	Упражнение «Лук» ,подвижные игры	1	25 мин	5 мин	20 мин
36	Создание образов живой природы (деревья, животные)	1	25 мин	5 мин	20 мин
37	Создание образов живой природы (деревья, животные)	1	25 мин	5 мин	20 мин
38	Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие подводный мир».	1	25 мин	5 мин	20 мин
39	Статические упражнения, разминка.	1	25 мин	5 мин	20 мин
40	Дыхательная гимнастика	1	25 мин	5 мин	20 мин
41	Подвижные игры	1	25 мин	5 мин	20 мин
42	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	1	25 мин	5 мин	20 мин

43	Подвижные игры	1	25 мин	5 мин	20 мин
44	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	1	25 мин	5 мин	20 мин
45	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	1	25 мин	5 мин	20 мин
46	Статические упражнения «Кузнечика»	1	25 мин	5 мин	20 мин
47	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
48	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
49	Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
50	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
51	Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.	1	25 мин	5 мин	20 мин
52	Дыхательные упражнения	1	25 мин	5 мин	20 мин
53	Создание образов живой природы (деревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.)	1	25 мин	5 мин	20 мин
54	Гимнастика для глаз	1	25 мин	5 мин	20 мин
55	Пальчиковая гимнастика	1	25 мин	5 мин	20 мин
56	Пальчиковая гимнастика	1	25 мин	5 мин	20 мин
57	Релаксация	1	25 мин	5 мин	20 мин
58	Суставная гимнастика	1	25 мин	5 мин	20 мин
59	Суставная гимнастика	1	25 мин	5 мин	20 мин
60	Асаны (позы)	1	25 мин	5 мин	20 мин
61	Статический вариант асан	1	25 мин	5 мин	20 мин
62	Позы асан на четвереньках	1	25 мин	5 мин	20 мин
63	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	1	25 мин	5 мин	20 мин
64	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	1	25 мин	5 мин	20 мин
65	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	1	25 мин	5 мин	20 мин
66	Позы на равновесие	1	25 мин	5 мин	20 мин
67	Комплексы асан (1,2,3)	1	25 мин	5 мин	20 мин
68	Комплексы асан (4,5,6)	1	25 мин	5 мин	20 мин
69	Комплексы асан(5,6,7)	1	25 мин	5 мин	20 мин
70	Комплексы асан (7, 8, 9)	1	25 мин	5 мин	20 мин
71	Диагностика Равновесие - поза Ромберга.	1	20 мин	5 мин	20 мин
72	Итоговое занятие Фото-отчет.	1	35 мин	10	25 мин
	Итого	72			

1.5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА (5-6 лет)

Тема	Содержание работы	Материалы и оборудование	Методические приемы
Вводное занятие	Знакомство с группой и программой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о йоге.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).
Диагностика физического развития (Дыхательные пробы)	Дыхательные пробы. <i>Проба Штанге</i> (задержка дыхания на вдохе). Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Игровая гимнастика (репка), Самомассаж «Дождик», Дыхательная гимнастика «Удивимся»
Диагностика. Гибкость — наклон вперед.	Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении
	перпендикулярно	Спортивное	стоя, сидя, лёжа, направленные

	полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки — показатель со знаком «+»,	оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -упражнения для развития координации движений
Самомассаж	Упражнения «Снеговик», упражнения «Блины»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ.
Суставная гимнастика	Комплекс упражнений «Флажок», «Бутерброд», «Колобок»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).
Дыхательная гимнастика	«Удивимся», «Воздушный шар», «Самовар».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног,	1. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ.

		массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	
Статическое упражнение «Мостик», «Поза Бриллианта».	Игра «идет коза по лесу», Статическое упражнение «Комплекс 5,	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие
Статическое упражнение «Лотоса», «Бегуна».	Сидя на гимнастическом коврике прямо, не вызывая в теле ощущения скованности. Примите положение со скрещёнными ногами.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; - указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ. практические (выполнение асан .)
Статическое упражнение «Кузнечик а»	Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола, не сгибая колена. Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону. Медленно опустите правую ногу. Сделайте то же самое левой ногой.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений
Упражнение «Кобра», подвижные игры.	Медленно поднять голову (задержаться на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки,	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

	немного оторвать грудь от пола (задержаться на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнуться назад (задержаться	записями музыки и звуков природы.	
	на 5 секунд). Игра «Лягушата и мишка»		
Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	Медленно и непринуждённо отрывать бёдра от пола. Плечи держать расслабленными. Поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживать позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститься в исходное положение. Игра «За грибами».	Коврики, гимнастические палочки, футбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие
Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	Опираясь на локти, поднять голову и верхнюю часть туловища. Плавно прогнуться назад, разворачивая грудь, и поместить макушку головы на пол. Придвинуть голову как можно ближе к ягодицам, чтобы хорошо прогнуться назад.	Коврики, гимнастические палочки, футбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений
Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите её, сгибая колено. Прижмите подошву правой	Коврики, гимнастические палочки, футбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	1. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ.

	стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса).	Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	
Статическое упражнение	Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи,	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами
«Лодочка», подвижные игры.	произвольно через нос. Игра «Колобок». Комплекс упражнений 7.	аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	упражнений, альбомы, фотографии). Метод наглядного воздействия: -показ.
Дыхательные упражнения	Упражнения «Насос», упражнения «Пчела»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений
Создание образов живой природы (деревья, животные, природные явления погоды – дождь, снег, ветер и т.д.)	Игры «Радуга, обними меня», «Летний денек»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -ощущения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие

Гимнастика для глаз	Упражнения «Смотрит на носик» и упражнения «Треугольник, круг, квадрат»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ
Пальчиковая гимнастика	Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Упражнения «Считаем пальчики», упражнение «Жук».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.
Релаксация	Упражнения гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнение «Волшебный сон 1», и «Замедленное движение».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	- Метод наглядного воздействия: -показ. -упражнения для формирования правильной осанки.
Суставная гимнастика	При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений —	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.

	переменный.		
Суставная гимнастика	Упражнения «Бег по-собачьи», «Посмотри что за спиной»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова:
		Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-рассказ -объяснение; -указания.
Асаны (позы)	Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научиться на выдохе подтягивать живот. Упражнение «Столик»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.
Статический вариант асан	Удержание позы в течение 5—10 секунд на свободном дыхании. Упражнение «Треугольник», упражнение «Ласточка»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.
Позы асан	<i>Эти позы</i>	Коврики,	Метод наглядного воздействия:

на четвереньках	вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела. Упражнение «Кошка», упражнение «Собака»	гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;
Позы асан сидя и восстанавливающие позы	Восстанавливают силы и вытягивают позвоночник. Упражнение «Лев», упражнение «Бабочка»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;
Позы асан лежа на животе и прогибы назад	Укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией. Упражнения «Лодка», «Кобра», «Мостик»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;
Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	Упражнение «Лодка» качается на волнах», упражнение «змея»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног,	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;

		массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	
Позы на равновесие	Упражнения «Полет журавлика» и «Приветствие солнцу»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;
		резиновыми шипами, ребристые доски.	
Комплексы асан (1,2,3)	Упражнения «Посох» и «Солнечная поза».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;
Комплексы асан (4,5,6)	Упражнения «Аист», «полумост», «лев»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).
Комплексы асан (7, 8, 9)	Упражнения «треугольник», «столик», «бабочка».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;

		звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	
Диагностика 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,	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение;
	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.	Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	
Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие подводный мир».	Упражнения «Сдуем ладошки», Статическое упражнение «Комплекс 3»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2 Метод наглядного воздействия: -показ.

Статическое упражнение «Комплекс 4, Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Самомассаж.	Статическое упражнение «Комплекс 4, Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Самомассаж.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).
Организация и проведение занятий по Хатха-Йоге	Проведение кружковых занятий со старшими дошкольниками. Усовершенствование имеющейся программы. Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2 Метод наглядного воздействия: -показ.
Статическое упражнение «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	Игра «идет коза по лесу», Статическое упражнение «Комплекс 5,	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие
Статическое упражнение «Лотоса», «Бегуна».	Сидя на гимнастическом коврике прямо, не вызывая в теле ощущения скованности. Примите положение со скрещёнными	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование:	1. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; - указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ. 3 практические (выполнение асан .)

	ногами.	роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	
Статическое упражнение «Кузнечик а»	Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола, не сгибая колена. Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону. Медленно опустите правую ногу. Сделайте то же самое левой ногой.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений
Упражнение «Кобра», подвижные игры.	Медленно поднять голову (задержаться на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвать грудь от пола (задержаться на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнуться назад (задержаться	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).
	на 5 секунд). Игра «Лягушата и мишка»		
Упражнение «Лук», «Корзина», подвижные игры.	Медленно и непринуждённо отрывать бедра от пола. Плечи держать расслабленными. Поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживать позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститься в исходное положение. Игра	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие

	«За грибами».		
Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	Опираясь на локти, поднять голову и верхнюю часть туловища. Плавно прогнуться назад, разворачивая грудь, и поместить макушку головы на пол. Придвинуть голову как можно ближе к ягодицам, чтобы хорошо прогнуться назад.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений
Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите её, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса).	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	1. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод наглядного воздействия: -показ.
Статическое упражнение	Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи,	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами
«Лодочка», подвижные игры.	произвольно через нос. Игра «Колобок». Комплекс упражнений 7.	аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	упражнений, альбомы, фотографии). Метод наглядного воздействия: -показ.
Дыхательные	Упражнения	Коврики,	-дыхательные

ые упражнения	«Насос», упражнения «Пчела»	гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений
Создание образов живой природы(д еревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.)	Игры «Радуга, обними меня», «Летний денек»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	фронтальная работа; -переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации - общеразвивающие
Гимнастик а для глаз	Упражнения «Смотрит на носик» и упражнения «Треугольник, круг, квадрат»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова:
			-рассказ
Пальчиков ая гимнастик а	Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Упражнения «Считаем пальчики», упражнение «Жук».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.
Релаксация	Упражнения гимнастические,	Коврики, гимнастические	- Метод наглядного воздействия:

	активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнение «Волшебный сон 1», и «Замедленное движение».	палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-показ. -упражнения для формирования правильной осанки.
Суставная гимнастика	При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный.	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания.
Суставная гимнастика	Упражнения «Бег по-собачьи», «Посмотри что за спиной»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова:
		Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-рассказ -объяснение; -указания.
Асаны (позы)	Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного

	выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научиться на выдохе подтягивать живот. Упражнение «Столик»	звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	воздействия: -показ.
Статический вариант асан	Удержание позы в течение 5—10 секунд на свободном дыхании. Упражнение «Треугольник», упражнение «Ласточка»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений Метод наглядного воздействия: -показ.
Позы асан на четвереньках	<i>Эти позы</i> вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела. Упражнение «Кошка», упражнение «Собака»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;
Позы асан сидя и восстанавливающие позы	Восстанавливают силы и вытягивают позвоночник. Упражнение «Лев», упражнение «Бабочка»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование:	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;

		роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	
Позы асан лежа на животе и прогибы назад	Укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией. Упражнения «Лодка», «Кобра», «Мостик»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;
Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	Упражнение «Лодка качается на волнах», упражнение «змея»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;
Позы на равновесие	Упражнения «Полет журавлика» и «Приветствие солнцу»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;
		резиновыми шипами, ребристые доски.	
Комплексы асан (1,2,3)	Упражнения «Посох» и «Солнечная поза».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные	Метод наглядного воздействия: -показ.

		мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение;
Комплексы асан (4,5,6)	Упражнения «Аист», «полумост», «лев»	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).
Комплексы асан (7, 8, 9)	Упражнения «треугольник», «столик», «бабочка».	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;
Диагностика 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,	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	Методы использования слова: -рассказ -объяснение;

	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.	Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	
Итоговое занятие Фото-отчет.	Презентация. Результаты работы и показательное выступление	Коврики, гимнастические палочки, фитбольные мячи, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.	Метод наглядного воздействия: -показ. Методы использования слова: -рассказ -объяснение;

1.6. Планируемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники
в 5-6 лет

Знают:-Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.

-Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализа-юра, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Умеют:

-Использовать правильно средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

- Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление,

наблюдательность, воображение).

Владеют:

- Правильной техникой выполнения упражнений.
- Необходимыми знаниями, навыками и умениями для пропаганды здорового образа жизни

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

Продолжительность образовательного процесса – 36 учебных недель, I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель. начало занятий – 1 сентября, завершение - 31 мая.

График занятий: 2 раза в неделю, занятия по 25 минут.

Начало учебного года	Окончание учебного года	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество занятий в месяц	Количество часов в год
01.09.2022	31.05.2023	2раза в неделю	2	8	72

Сроки контрольных процедур:

- входной контроль: сентябрь;
- итоговый контроль: май

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.
4. Гигиенические коврики длиной 1-1,5 м, шириной 60 см с отметкой у головы.
5. Нестандартное оборудование: дорожки из пробок, «баранки», валики, мешочки с песком.
6. Спортивная хлопчатобумажная одежда.

Дидактический материал.

Картотека дидактических, артикуляционных, речевых, подвижных игр

Информационное обеспечение: <http://www.all-yoga.ru/section/kompleks-dlja-nachinaj..>; <http://www.all-yoga.ru/section/katalog-asan>

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования детей и

взрослых.

Методическое обеспечение образовательной программы:

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу:

- занятие;
- игры;
- беседы.

2. Приемы и методы организации.

Эмоциональные методы:

- поощрение;
- порицание;
- учебно-познавательная игра;
- создание ярких наглядных образных представлений;
- создание ситуации успеха. Познавательные методы:
- опора на жизненный опыт;
- создание проблемной ситуации;
- выполнение творческих заданий. Социальные методы:
- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах;
- взаимопроверка.

В физическом воспитании применяются две группы методов:

1. *специфические методы* (характерные только для процесса физического воспитания):

1) методы строго регламентированного упражнения:

- осуществлять двигательную деятельность обучающихся строго придерживаясь предписанной программы (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества;
- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

2) Методы обучения двигательным действиям:

- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- расчлененно-конструктивный;
- сопряженного воздействия.

3) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

4) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений.

2. *Общепедагогические методы*. Общепедагогические методы — это

методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя: описание, комментарии и замечания, беседа, разбор, объяснение, команды, указания.

1) словесные методы - описание, объяснение учебного материала ()

2) методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и т.д.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

2.3. Формы аттестации

2.3. Формы аттестации и контроля.

С целью выявления уровня освоения программы проводится:

- входной контроль – проводится с целью выявления умений и навыков воспитанников ;
- итоговый контроль – с целью определения результатов обучения воспитанников;
- текущий контроль – осуществляется постоянно

2.4. Список литературы

Список литературы для воспитанников и родителей

1. Айенгар Б. К. Йога (Путь к здоровью). / Б. К. Айенгар - Сыкт.: ТЦ «Флинта», 2012.
2. Бокатов А. И., Сергеев С. А. Детская йога. / А. И. Бокатов, С. А. Сергеев
- М.: ТЦ «Ника-центр», 2006.
3. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3 - 7 лет. / Е. Н. Вареник, С. Г. Кудрявцева, Н. Н. Сергиенко. - М.: ТЦ «Сфера», 2009.

Список литературы для педагогов

1. Вареник, Е. И. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е. И. Вареник. - М. : ТЦ «Сфера», 2009.
2. Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). /А. С. Галанов - М. : Педагогическое общество России, 2005.
3. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. / Е. Долгих. Академия - Елабуга, 2008.
4. Дубровский В. И., Дубровская А. В. Антропометрия: Оценка физического развития // Валеология - здоровый образ жизни [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://www.edu.ru/db/mo/data/d_02/393.html
5. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5 - 6 лет/ М. Ю. Картушина - М.: ТЦ «Сфера», 2008.
6. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. / М. Ю. Картушина - М.: ТЦ «Сфера», 2004.
7. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет / М. Ю. Картушина - М.: ТЦ «Сфера», 2008.
8. Картушина М. Ю. Праздники для детей 6-7 лет. / М. Ю. Картушина - М.: ТЦ «Сфера», 2009.
9. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. / М. Ю. Картушина. - М.: ТЦ «Сфера», 2009.
10. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. / В. И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2005.

3.Приложения

3.1. Оценочные материалы

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает тесты, которые направлены на выявление уровня развития физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

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

Результаты заносятся в таблицу №1.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (край гимнастической скамейки). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 секунды.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оценивается удержание в секундах.
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	Упражнение 1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 секунд. Упражнение 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 секунд.

Таблица №1. Уровень развития физических качеств.

№	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Уровень развития физических качеств	
		Гибкость		Равновесие		Статическая выносливость				н.г.	к.г.
						Упр 1		Упр 2			
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.		
1											
2											
3											
4											
5											

Форма подведения итогов.

Проведение итогового занятия-развлечения с приглашением родителей. Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в

виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

3.2. Методические материалы

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса являются образцом для разработки учебно-методического комплекса, оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

НОД с элементами хатха-йоги для детей старшего возраста

Описание материала: представляю конспект оздоровительного занятия для старших дошкольников с элементами хатха-йоги. Данную разработку могут использовать в своей работе воспитатели ДООУ, инструкторы по физической культуре, педагоги дополнительного образования – все, кто отдаёт предпочтение йоге.

Актуальность (вступительная часть).

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Поэтому хочется искать и внедрять новые формы здоровьесберегающих технологий. Вот таким прекрасным нетрадиционным методом оздоровления детей считаю – йогу. Проверенная тысячелетним опытом, эта потрясающая система стала одной из самых популярных и любимых оздоровительных практик во многих странах, помогающая человеку раскрыть свой безграничный потенциал, избавиться от многих болезней.

Детская оздоровительная йога помогает ребёнку развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений и впоследствии избежать таких распространённых заболеваний, как сколиоз, плоскостопие, улучшить общее состояние. Упражнения йоги укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы.

Но настоящего физического здоровья и душевного равновесия может достигнуть лишь тот, кому с детства удалось научиться жить в гармонии с собой, с окружающей природой, управлять своими эмоциями и мышлением.

И в этом плане йога – это не только определённые позы (асаны) для оздоровления, но прежде всего, комплекс этических норм, основы личного поведения. Йога помогает ребёнку стать гармонически развитой, творческой личностью, закрепляет в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально.

Занятия йогой – это оригинальный, творческий подход к всестороннему оздоровлению и развитию ребенка. Они хорошо сочетаются с детским сказочным восприятием мира, в котором естественны игры и перевоплощения (поза змеи, кошки, дерева...), а сказки и мифы глубоко западают им в душу.

В своей практике мы используем раздел хатха-йоги, связанный с физическими упражнениями и представляющий собой «азбуку» йоги. Используемые для детей упражнения (асаны) упрощены, выполнение упражнений в сочетании с дыханием производится дозировано и постепенно.

Как старший воспитатель, советую физинструкторам, да и воспитателям, кто увлекается новациями и заботится о здоровье наших дошколят – внедряйте йогу без боязни, только сначала её изучите, опробуйте на себе и вы увидите ошеломляющий результат.

Цель занятия: сохранение и укрепление здоровья детей посредством обучения их специальным приёмам гимнастики (хатха-йоги), включающей все виды здоровьесберегающих технологий: дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации.

Задачи:

Образовательные:

- дать детям представление о гимнастике йогов;
- закреплять умение выполнять статические упражнения, сосредоточивать внимание на дыхании;
- формировать правильную осанку, развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышцы сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приемы сравнения с животными.

Развивающие:

- развивать физические качества – ловкость, быстроту, равновесие, силу, общую выносливость;
- содействовать развитию творческой двигательной деятельности, образно-игровых представлений.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность).

Валеологические:

- содействовать формированию представлений о строении тела человека и функционировании основных органов и системах организма, обратив особое внимание на взаимосвязь физических и психических функций организма;
- приобщать детей к здоровому образу жизни.

Форма занятия: комплекс игровых заданий на основе хатха-йоги, элементов здоровьесберегающих технологий, встроенных в канву интересного сюжета – путешествия.

Методы, приемы: наглядный (показ инструктора), словесный (объяснение асан, правил), практический (выполнение статических поз, упражнений).

Оборудование: гимнастические коврики, презентация (на слайдах звуки голосов животных, мелодии, некоторые воспроизводятся автоматически, некоторые – по щелчку на значок), игровые песни встроены в презентацию.

Пополнение словарного запаса: йоги, гимнастика йогов, асана, поза.

Замечание: Инструкции к технике выполнения асан для детей упрощены. О дыхании детям говорить нужно дозировано и поэтапно.

Слайд 1

Ход занятия:

Педагог, обращаясь к присутствующим коллегам: Радость движения, радость сознания, радость дыхания, равновесие души и тела нельзя купить или получить в подарок. Давайте научимся создавать их сами вместе с нашими детьми!

Слайд 2

Педагог – детям: Как дерево не может существовать без ствола, так и человек не может обойтись без крепкого позвоночника. Вы знаете, ребята, где у вас находится позвоночник? (ответы)

Чем более гибким будет позвоночник, тем здоровее будет человек. А теперь послушайте одну историю:

Слайд 3

Давно-давно в Индии жил человек, который наблюдал за окружающим миром и хотел быть здоровым и сильным. Он смотрел-смотрел на деревья и зверей и решил сам побывать деревом, кошкой, львом, чтобы научиться у них силе, ловкости, гибкости. Ему понравилась такая игра, благодаря этой игре человек стал сильным, здоровым и мудрым. Потом у него появились ученики. Так 2 тысячи лет назад появилась йога.

(дети повторяют новое слово – йога)

Йоги придумали много упражнений для гибкости позвоночника и правильного дыхания. И все, кто занимаются гимнастикой йогов – практически не болеют...

Ребята, вы хотите быть здоровыми, никогда не болеть? (ответы)

Тогда я познакомлю вас с гимнастикой йогов. Она выполняется с помощью «асан» или «поз», это специальные упражнения, повторите эти слова: «асана», «поза»... Но чтобы вам было интересно знакомиться с асанами, мы будем это делать, путешествуя по Зоопарку.

А теперь предлагаю вам отгадать загадку, чтобы узнать, на чём мы с вами поедем с Зоопарк:

Я стучу, стучу, стучу,

В дальний путь вас покачу.
Мимо проплывает парк...
Но нам дальше – в Зоопарк.
И над речкой на мосту
Просигналю вам: ту-ту!
А потом в тумане скроюсь,
Называюсь скорый ... (поезд)

Педагог: Вы встаёте друг за другом, руки кладёте на плечи и мелкими шажками выполняете движение... Поехали-и-и-и-и!

Слайд 4

Педагог: Вот мы с вами и в Зоопарке. Начнём нашу прогулку. Слайд 5 Игровая мимико-пластическая гимнастика «Прогулка по Зоопарку».

Мы осенним тёплым днём – маршируют
В зоопарк гулять идём
Посмотреть хотим скорей – повороты головы в стороны
Мы на всяческих зверей
Вот смешные обезьянки – пальцы растопырены, корчат рожицы
Разыгрались спозаранку
Скачут весело по клетке – прыжки то на одной, то на другой ноге
Словно маленькие детки
Кверху голову задрав – поднимают голову кверху
Мы глядим, как ест жираф: – мимические движения – жевание
Не спеша жуёт цветы,
Улыбаясь с высоты – улыбки
Толстый мишка неуклюжий – изображают мишку неуклюжего
Очень любит мёд на ужин.
И рычит он, и ревёт, – изображают мимикой сердитого мишку
Потому что хочет мёд – рычат р-р-р

Педагог: Но это ещё не все звери Зоопарка. Давайте знакомиться дальше.
Сложите вот так кулачки...

Слайд 6

Пальчиковая гимнастика «Дружный зоопарк».

Этот пальчик – зайчик,
Зайчик – попрыгайчик...
Этот пальчик – белочка,
Рыженькая девочка.

Этот вот – лисичка,
Хитрая сестричка.
Этот – мишенька-медведь,
Любит громко пореветь.
Этот – серенький волчок –

Получился кулачок.

Разожми кулак скорей,

В зоопарк пусти зверей.

Педагог: Ребята, посмотрите, какое красивое дерево растёт в Зоопарке.

Слайд 7

И я вам покажу позу «Дерево» (полезна для позвоночника, тонизируются мышцы ног, развивается способность удерживать равновесие, дыхание в этой позе способствует полной вентиляции легких)

Выполняется под приговорку «Рано утром солнце встало»

И.п. – Дети встают на левую ногу, правую – упирают в левую.

Рано утром солнце встало - Поднять руки в стороны.

Осветило дальний лес - Через стороны поднять вверх

Лучами дерево ласкало - Соединить ладони над головой.

Посылая их с небес - Соблюдая равновесие, тянуть руки вверх.

Замереть в этой позе, стоять как можно дольше

И дерево отдыхает - Медленно опустить руки

На землю ветки опускает - через стороны вниз.

(на первом занятии все позы делаются только по одному разу, в качестве ознакомления, на последующих – педагог добивается, чтобы каждый ребёнок выполнял позу правильно)

Педагог: Посмотрите, кто нас встречает – царь зверей Лев. Слайд 8

Поза «Лев» (излечивает от ангины, респираторных заболеваний, исправляет некоторые дефекты речи, заикание).

Сесть на колени, положить на них выпрямленные руки, пальцы растопыренны, спина прямая, голову наклоняем вниз, но смотрим вперёд из-под лобья, язык высовываем как можно дальше, стараясь достать подбородок. Вдохнули и выдохнули, произнося – «ха-а-а-а».

Педагог: Ребята, а теперь давайте пройдем к водоёму Слайд 9

Кого мы видим и слышим? Лягушку...

Поза «Лягушка» (укрепление сердечной мышцы, ног, хорошее дыхание и прекрасное самочувствие).

И. п. — 1) сидя на корточках, на носках, пятки прикасаются друг к другу, спина прямая, колени раздвинуты, Прямые руки расположены между внутренних поверхностей коленей, пальцы упираются в пол;

2) необходимо подняться, выпрямляя ноги. Голова опущена вниз, пятки тянутся к полу.

Слайд 10

Педагог: А теперь мы подошли к клетке... Кто это, ребята. Это не собаки, а волки, которые очень похожи на собак. А кто знает песенку волков? (у-у-у-у)

«Тест на проверку дыхания».

А сейчас мы поиграем «Кто дольше пропоет песню волка?».

Дети, стоя делают два активных выдоха, затем на выдохе долго тянут «у-у-у...».

Тот, у кого кончается дыхание, садится на корточки.

Педагог: Пойдёмте дальше Слайд 11

Нас встречает медведь, слышите, как он рычит – здоровается с вами. Этот медведь очень любит танцевать. И мы с весёлым медведем потанцуем.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Танцующий медведь».

Медведь в чаше жил - Дети переступают с ноги на ногу

Головой он крутил - и крутят головой

Вперевалочку ходил - Двигаются вперевалочку, делают вид, что

И из речки воду пил - зачерпывают воду и пьют ее.

А потом он плясал - Танцуют

Высоко лапы поднимал - ритмично поднимая руки и ноги (под фонограмму на слайде 11)

Слайд 12

Педагог: Ребята, посмотрите, кто находится в следующей клетке?... Это черная пантера – большая кошка, и ведет она себя как наши обычные домашние кошечки.

Поза «Кошка» (поза полезна для позвоночника, шеи, плеч и спины в целом она развивает гибкость и мягко массирует органы брюшной полости, вашего животика).

И. п. — стойка на коленях, руки упираются в пол на ширине плеч. Вдохните и прогните спинку вниз, при этом запрокидывая голову вверх и назад. Задержитесь в этом положении на пару секунд.

Выдыхая, наклоните голову вниз и прижмите подбородок к груди, одновременно с этим выгните спину вверх, как это делает рассерженная кошка.

Слайд 13

Педагог: Ребята, мы продолжаем путешествовать по Зоопарку и встречаемся с ... Змеёй. Эту змею зовут кобра. Слышите, как она шипит.

Поза «Кобра» (активизирует нервную систему, снимает спазмы бронхов, тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки, благотворно действует на сердце и органы брюшной полости)

И. п. — лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони лежат рядом на уровне плеч.

Шею вытянуть, подбородок упереть в пол.

Медленно поднять голову и плечи, удерживая это положение за счет мышц спины (локти лежат на полу). Затем медленно выпрямить руки, шею тянуть вверх, смотреть в потолок. Задержаться в этом положении в течение 3 - 5 секунд.

Педагог: «А как кобра шипит?» Дети произносят: «Ш-ш-ш».

Слайд 14 – 15

Педагог: Идём с вами дальше, посмотрите, кто нас встречает в этой клетке?! Эти обезьянки называются мартышки. И мы с ними поиграем.

Динамическая пауза «Мартышки» (под песенку - на слайде)

Мы — веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем,

И ногами топаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках...
И друг другу даже –
Язычки покажем.
Дружно прыгнем к потолку.
Пальчик поднесем к виску.
Оттопырим ушки.
Хвостик на макушке.
Шире рот откроем
Гримасы всем состроим.
Как скажу я цифру «три».
Все с гримасами замри!
Раз, два, три! – слайд 16

Слайд 17 Педагог: Посмотрите, ребята, около клетки мартышек находятся красивые пальмы.

Поза «Маленькая пальма» (улучшает кровообращение позвоночника, вытягивает его, стимулирует рост ребёнка).

И. п. — сидя по-турецки, пальцы соединены в «замок», «замок» вывернут ладонями наружу.

Размыкая замок, руки поднимаются вверх через стороны и скрещиваются над головой, пальцы растопырены, напряжены.

Руки тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. Дыхание ровное глубокое. Удерживать позу 8 - 10 секунд.

Слайд 18

Педагог: Ребята, раз уж мы с вами сидим на полянке под красивой пальмой, давайте расслабимся, сделав самомассаж и гимнастику для глаз.

Самомассаж «Озорные мушки»

(снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности).

Взявшись за середину ушной раковины (а потом за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, во время чтения стихотворения.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно озорные мушки

Мушки в ряд сидят.

Оттяну за мочки ушки,

Я – вперёд, назад.

Словно озорные мушки

Мушки в ряд сидят.

Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках то в одну сторону, то в другую.

А теперь по кругу щёчки

Дружно разотрём:

И забавным нашим мушкам

Память разовьём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для щёчек

Нужно делать всем.

Педагог: Ребята, во время выполнения гимнастики голову не поворачиваем, только водим глазами.

Солнечный мой, Заинька, - Дети вытягивают вперед ладошку.

Прыгни на ладошку. - Ставят на ладонь указательный палец другой руки

Солнечный мой, Заинька, - Указательный палец прыгает на ладони,

Маленький, как крошка. - дети следят за ним глазами...

Прыг на носик, на плечо. - Прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно

Ой, как стало горячо! - прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед, затем

Прыг на лобик — и опять - последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и другого

На плече давай скакать. - плеча, каждый раз отводя палец перед собой.

Вот закрыли мы глаза, - Голова все время находится в фиксированном положении.

А солнышко играет: - Дети закрывают глаза ладонями

Щечки теплыми лучами - Потирают ладонями по щёчкам...

Нежно согревает

Педагог: Ребята, вам нравится путешествовать по Зоопарку, знакомиться с животными, их голосами? Вы видите у каждого животного своя клетка, свой домик.

Подвижная игра «Первый займи клетку»

Слайд 19

Мы сейчас поиграем в игру: вы будете животными, а ваши коврики – клетками (ковриков по числу участников на один меньше). Под музыку вы бегаете, гуляете вокруг ковриков-клеток, когда музыка прекращается – каждый должен занять себе «клетку». Неудавшийся – выбывает из игры (число ковриков надо уменьшать соответственно числу участников игры).

Слайд 20

Педагог: Ребята, в Зоопарке наступает тихий час, звери будут отдыхать. И вы тоже устали, набегались...

В гимнастике йогов одна из основных поз, предназначенных для отдыха и расслабления, называется шавасана. Йоги считают, что 10 минут шавасаны заменяют 2 часа полноценного сна. Когда вы станете взрослыми, вы освоите эту позу, ну, а пока мы проведём Шавасану-медитацию

Релаксация «Шавасана-медитация» (на слайде спец. музыка)

Педагог: Я предлагаю вам лечь на спину, закрыть глаза и, слушая музыку и

звуки природы, попытаться почувствовать то, о чём я вам буду говорить.

*** «Ваши ножки расслабились, ручки расслабились, спина расслабилась, живот расслабился, лицо расслабилось... Все тело полностью расслабилось. Тело становится легким, невесомым, как воздушный шарик. Подул ветерок, и вы полетели вдоль земли.

Над вами голубое небо с щебечущими птицами, а под вами большая поляна с красивыми цветами (можно включить аудиозапись «Пение птиц» или "Звуки природы). Прислушайтесь, как шелестит трава, журчит ручей, поют птицы.

Опять подул легкий ветерок. Вы, как легкие шарики, поднялись в воздух и полетели обратно, домой. Прилетели, вдохнули глубоко и с выдохом опустились на коврик. Открыли глаза. Почувствовали свое тело, потрогали свой коврик. Перевели ручки за голову и потянулись – ножками и ручками. Повернулись на левый бочок, легли на животик, повернулись на правый бочок, полежали немного, сели, потянулись сидя и улыбнулись.

Мы веселые, здоровые, красивые, любимые, и у нас все ладится!

Педагог: Ребята, вот и закончилось наше путешествие по Зоопарку, где мы с вами знакомились с животными и с разными оздоровительными упражнениями, и осталось у нас с вами самое последнее упражнение.

Слайд 21

Как дерево не может существовать без ствола, так и человек не может обойтись без крепкого позвоночника, вы сегодня узнали, где он находится...

Упражнение-напоминание «Я позвоночник берегу»

Нужно научиться, ребята, держать свою спину прямо, чтобы была красивая правильная осанка, благодаря которой у вас будет здоровый позвоночник. Сегодня большинство упражнений, поз, которые мы разучили, были направлены на оздоровление позвоночника.

Слайд 22

Движения выполняются соответственно тексту...

Я позвоночник берегу.

Сам себе я помогу.

Все выполняю я по порядку:

Сначала сделаю зарядку: Нагнусь,

Прогнусь и Выпрямлюсь.

И вправо, влево наклонюсь.

С друзьями погоняю мяч.

Он весело помчится вскачь.

И за столом я посижу

И телевизор погляжу.

Но буду помнить я всегда: Должна прямою быть спина!

Должна прямою быть спина!

Итоги. Рефлексия.

Педагог:

*Ребята, что такое йога?

*Чему я вас сегодня учила?

*Какие асаны сегодня мы выполняли?

*Какие из них понравились и получились /не получились у вас?

*А зачем нужно заниматься гимнастикой йогов, вам это в жизни как-то пригодится?

Слайд 23

Мне очень понравилось, как вы сегодня занимались, молодцы! Занимайтесь спортом, йогой, делайте зарядку! Берегите свой позвоночник... Будьте здоровы! До свидания!

Используемая литература:

1. «Детская йога». А. Бокатов, С. Сергеев.

2. «Простая йога для детей». М. Палатник.

3. «Новая книга по йоге». Поэтапное руководство. Л. Лайделл, Н. Рабинович, Г. Рабинович.

4. Карточка игр по здоровьесбережению в детском саду

Презентация "Конспект оздоровительного занятия «Путешествие по Зоопарку» с элементами хатха-йоги для детей старшего возраста"

3.3. Календарно-тематическое планирование

П№	Раздел программы. Тема занятия. Содержание работы.	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие Знакомство с группой и программой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о йоге.	1				беседа
2	Диагностика физического развития (Дыхательные пробы)	1				Диагностика
3	Диагностика. Гибкость наклон вперед.	1				
4	Самомассаж	1				
5	Суставная гимнастика	1				
6	Дыхательная гимнастика	1				
7	Статические упражнения	1				

	«Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».					
8	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	1				
9	Статические упражнения «Кузнечика»	1				
10	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	1				
11	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	1				
12	Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	1				
13	Статическое упражнение «Дерево», подвижные игры.	1				
14	Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.	1				
15	Дыхательные упражнения	1				
16	Создание образов живой природы (деревья, животные, природные явления погоды – дождь, снег, ветер и т.д.)	1				
17	Гимнастика для глаз	1				
18	Пальчиковая гимнастика	1				
19	Релаксация	1				
20	Суставная гимнастика	1				
21	Суставная гимнастика	1				
22	Асаны (позы)	1				
23	Статический вариант асан	1				
24	Позы асан на четвереньках	1				
25	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	1				
26	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	1				
27	Динамический вариант асан	1				

	(позы лежа и на животе)					
28	Позы на равновесие	1				
29	Позы на равновесие	1				
30	Комплексы асан (1,2,3)	1				
31	Комплексы асан (4,5,6)	1				
32	Комплексы асан (7, 8, 9)	1				Диагностика
33	Статические упражнения, разминка.	1				
34	Подвижные игры	1				
35	Упражнение «Лук», подвижные игры	1				
36	Создание образов живой природы (деревья, животные)	1				
37	Создание образов живой природы (деревья, животные)	1				
38	Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие подводный мир».	1				
39	Статические упражнения, разминка.	1				
40	Дыхательная гимнастика	1				
41	Подвижные игры	1				
42	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	1				
43	Подвижные игры	1				
44	Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».	1				
45	Статические упражнения «Лотоса», «Бегуна».	1				
46	Статические упражнения «Кузнечика»	1				
47	Упражнения «Кобра», подвижные игры.	1				
48	Упражнения «Лук», «Корзина», подвижные игры.	1				
49	Статическое упражнение «Рыба», подвижные игры.	1				
50.	Статическое упражнение	1				

	«Дерево», подвижные игры.					
51	Статическое упражнение «Лодочка», подвижные игры.	1				
52	Дыхательные упражнения	1				
53	Создание образов живой природы (деревья, животные, природные явления погоды дождь снег, ветер и т.д.)	1				
54	Гимнастика для глаз	1				
55	Пальчиковая гимнастика	1				
56	Пальчиковая гимнастика	1				
57	Релаксация	1				
58	Суставная гимнастика	1				
59	Суставная гимнастика	1				
60	Асаны (позы)	1				
61	Статический вариант асан	1				
62	Позы асан на четвереньках	1				
63	Позы асан сидя и восстанавливающие позы	1				
64	Позы асан лежа на животе и прогибы назад	1				
65	Динамический вариант асан (позы лежа и на животе)	1				
66	Позы на равновесие	1				
67	Комплексы асан (1,2,3)	1				
68	Комплексы асан (4,5,6)	1				
69	Комплексы асан(5,6,7)	1				
70	Комплексы асан (7, 8, 9)	1				
71	Диагностика Равновесие - поза Ромберга.	1				Диагностика
72	Итоговое занятие Фото-отчет.	1				
	Итого	72				

3.4. Лист корректировки

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с подразделения (подпись)	с заведующим
----------	--------------------------	------	---	-----------------

3.5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» С. ПРУДОВОЕ

Название мероприятий	Возраст	Срок проведения	Ответственные
Патриотическое направление воспитания			
Видео концерт: Танцы и песни народов Крыма (русские, украинские, крымскотатарские)	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Сентябрь	Музыкальный руководитель, воспитатели
Фотовыставка «Достопримечательности Крыма	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	сентябрь	Старший воспитатель Воспитатели
Тематический досуг: «День государственного герба и Государственного флага Республики Крым»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	сентябрь	Воспитатели
Музыкальная шкатулка: «Колыбельные Крыма	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа	октябрь	Музыкальный руководитель,

(русские, украинские, крымскотатарские)	Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)		воспитатели
Дидактическая игра «Мой адрес»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	октябрь	Воспитатели
Игра – путешествие по родному краю «Село в котором я живу»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	октябрь	Воспитатели
Досуг: «День народного единства»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	ноябрь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Экологическая акция «Синичкин день» с привлечением родителей (законных представителей) (изготовление кормушек)	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	ноябрь	Воспитатели
Тематическая гостиная: «Вместе мы - одна семья, все народы здесь -друзья!» (изучаем язык соседа)	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	ноябрь	Воспитатели
Акция: «Минута молчания», посвященный Дню Неизвестного солдата	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	декабрь	Воспитатели
Час мужества «Живая память», посвященный Дню Неизвестного солдата	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	декабрь	Воспитатели
«Культура и традиции русского (крымскотатарского) народа». Праздники в Крыму. «Праздники на Руси. Народные игры, фольклор	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	декабрь	Воспитатели Музыкальный руководитель

Развлечение «Пришли Святки – запевай колядки!»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	январь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Тематический досуг «День Республики Крым»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	январь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Экскурсия в мини-музей «Кольчугинской школы № 1» с привлечением родителей (законных представителей)	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	февраль	Старший воспитатель Воспитатели
Спортивно-музыкальный праздник «23 февраля – День Защитников Отечества»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	февраль	Старший воспитатель Воспитатели Музыкальный руководитель
Фольклорный праздник: «Широкая масленица!» Праздник славянских народов	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	март	Старший воспитатель Воспитатели Музыкальный руководитель
Тематический досуг: «Крымская весна»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	март	Воспитатели
Акция: «Крымская весна», «Крым – Россия -навсегда!»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	март	Воспитатели
Спортивные развлечения «Игры народов Крыма»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	март	Воспитатели Музыкальный руководитель
Праздник космонавтики «День	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6)	апрель	Воспитатели Музыкальный руководитель

	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Выставка объемных композиций «Путешествие по космическим просторам»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	апрель	Старший воспитатель Воспитатели
Час мужества: «Память жива....» ко Дню освобождения Симферопольского района от немецко-фашистских захватчиков	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	апрель	Воспитатели
Музыкально-литературный концерт «Победе-салют!»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	май	Воспитатели Музыкальный руководитель
Музыкально-литературный досуг «Моя любимая страна»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	июнь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Акции: «Окна России», «Флаг России», «Наша Родина»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	июнь	Воспитатели
Видео экскурсии «Достопримечательности Крыма»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	июнь	Воспитатели
Акции: «Окна России»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	июль	Воспитатели
Развлечение «День государственного флага Российской Федерации»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	август	Воспитатели Музыкальный руководитель
Социальное направление воспитания			
Фоторепортаж «Как я провел	1-ая младшая группа	сентябрь	Воспитатели

лето»	2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)		
Выставка поделок из природного материала «Осень золотая» с привлечением родителей (законных представителей)	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	октябрь	Старший воспитатель воспитатели
Тематический досуг: «День пожилого человека – День добра и уважения»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	октябрь	воспитатели
Мастерская «С днем рождения, Дедушка Мороз!»- открытие почты Деда Мороза, изготовление поздравительных открыток	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	ноябрь	воспитатели
Выставка творческих работ «Вот у мамочек, какие руки золотые»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	ноябрь	Воспитатели Старшие воспитатели
Выставка творческих работ «Новогодний Фейерверк» с привлечением родителей (законных представителей)	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	декабрь	Воспитатели Старшие воспитатели
Сюжетно-ролевая игра «Семья»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	январь	Воспитатели
Сюжетно-ролевая игра «В магазине»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	январь	Воспитатели
Сюжетно-ролевая игра «В общественном транспорте»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	январь	Воспитатели

	группа (6-7 лет)		
Сюжетно-ролевая игра «Все работы хороши»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	январь	Воспитатели
Выставка открыток, поделок: «Подарок для папы»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	февраль	Старший воспитатель Воспитатели
Акции: «Милой мамочки портрет», «Открытка для мамы (бабушки)»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	март	Воспитатели
Выставка открыток, поделок: «Мамин день»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	март	Воспитатели
Выставка объемных композиций «Путешествие по космическим просторам»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	апрель	Воспитатели
Выставка рисунков «Под небом голубым...» (ко дню Победы)	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	май	Воспитатели
Выставка рисунков «Мир глазами детей»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	май	Воспитатели Старший воспитатель
Акции «Рисуем на асфальте», «Солнечный круг», «Дети мира»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	июнь	Воспитатели
Акции: фотовыставка, Счастливы вместе, Моя семья	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5)	июль	Воспитатели

	Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)		
Выставка открыток и рисунков: «Моя семья»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	июль	Воспитатели
Тематическое мероприятие «Дружба начинается с улыбки»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	август	Воспитатели
Познавательное направление воспитания			
Рассматривание иллюстраций «Дети идут в детский сад»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Сентябрь	Воспитатели
«Волшебный колокольчик знаний»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Сентябрь	Воспитатели
Беседа «Я и моя семья»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Октябрь	Воспитатели
Чтение стихотворения И. Бунина «Листопад»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Октябрь	Воспитатели
«Пернатые друзья»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Октябрь	Воспитатели
Беседа о родном селе	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Ноябрь	Воспитатели

Рассматривание альбома «Мой Крым»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Ноябрь	Воспитатели
Рассматривание картины «Медведь в берлоге»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Декабрь	Воспитатели
Беседа «Берегите птиц зимой»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Декабрь	Воспитатели
Чтение сказки «Лисичка – сестричка и волк»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Декабрь	Воспитатели
«Зимние явления в природе»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Декабрь	Воспитатели
«Я расту здоровым»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Январь	Воспитатели
«Полезные и вредные продукты	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Январь	Воспитатели
Чтение стихотворения А. Барто «Паровоз»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Февраль	Воспитатели
«Лес - наш друг!»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6)	Февраль	Февраль

	Подготовительная группа (6-7 лет)		
«Маленькие ученые»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Февраль	Февраль
«Весенние признаки»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Март	Воспитатели
«Первые весенние цветы»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Март	Воспитатели
«Встречаем пернатых друзей»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Март	Воспитатели
«Космическое путешествие»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Апрель	Воспитатели
«Земля - наш общий дом»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Апрель	Воспитатели
«Первые космонавты», «Солнечная система»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Апрель	Воспитатели
Рассматривание картинок «Насекомые»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Май	Воспитатели
«Путешествие в страну насекомых»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа	Май	Воспитатели

	Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)		
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Май	Воспитатели
Эксперименты с водой и воздухом	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Июнь	Воспитатели
Игры с водой и песком	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Июль	Воспитатели
Физическое и оздоровительное направление воспитания			
Беседа «Чумазый мальчик»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	сентябрь	Воспитатели
Беседа «Я и мое тело»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	сентябрь	Воспитатели
Беседа «Личная гигиена»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	сентябрь	Воспитатели
Беседа «Режим дня, «Вредные привычки»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	сентябрь	Воспитатели
Игровая ситуация «В гостях у Мойдодыра»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	сентябрь	Воспитатели

	группа (6-7 лет)		
Сюжетно-ролевая игра «Аптека»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	сентябрь	Воспитатели
Сюжетно-ролевая игра «Больница», сюжет «На приеме у врача»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	сентябрь	Воспитатели
Игровая ситуация «Помоги зайке перейти дорогу»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	октябрь	Воспитатели
Игровая ситуация «Однажды на улице»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	октябрь	Воспитатели
Игровая ситуация «Я пешеход и пассажир»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	октябрь	Воспитатели
Музыкально-спортивный досуг «Мы играем – не скучаем»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	ноябрь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Неделя безопасности по ПДД «Правила соблюдать - беду миновать»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	декабрь	Воспитатели
Чтение художественной литературы: русская народная сказка «Волк и семеро козлят», А. Толстой «Буратино», С. Маршак «О глупом мышонке», К. Чуковский «Котауси и Мауси»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	январь	Воспитатели
Спортивные игры,	1-ая младшая группа	Февраль	Воспитатели

соревнования, развлечения «День защитника отечества»	2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)		
Чтение художественной литературы: С. Маршак «Кошкин дом»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Март	воспитатели
Инсценировка произведения С.Я. Маршака «Кошкин дом»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Март	Воспитатели Педагог дополнительного образования
Спортивные развлечения «Мы сильные и смелые, ловкие, умелые!», «Будущие космонавты»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Апрель	Воспитатели Музыкальный руководитель
Просмотр мультфильма «Смешарики», «Азбука безопасности»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Май	Воспитатели
Дидактическая игра «Что где растёт?»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	июнь	Воспитатели
Дидактическая игра «Съедобное-несъедобное»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	июнь	Воспитатели
Беседа «Как вести себя на природе?»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	июнь	Воспитатели
Летняя школа безопасности «Осторожно, насекомые, «Безопасность на воде»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	июль	Воспитатели

	группа (6-7 лет)		
Спортивное развлечение «Спортом занимайся, здоровым оставайся!»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	август	Воспитатели Музыкальный руководитель
Трудовое направление воспитания			
Беседы о профессиях	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Сентябрь	Воспитатели
Убираем игрушки	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Октябрь	Воспитатели
Труд в уголке природы	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Октябрь	Воспитатели
Накрываем на стол	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Октябрь	Воспитатели
Уборка на участке	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Октябрь	Воспитатели
Наблюдение за трудом помощника воспитателя	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Ноябрь	Воспитатели
Наблюдение за трудом дворника	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Ноябрь	Воспитатели
Наблюдение за трудом медсестры	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа	Ноябрь	Воспитатели

	Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)		
Экскурсия: «Кто работает в детском саду»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Декабрь	Воспитатели
Игровые обучающие ситуации: «Купаем кукол»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Январь	Воспитатели
Игровые обучающие ситуации: «Накроем стол для кукол»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Январь	Воспитатели
Игровые обучающие ситуации: «Ухаживаем за растениями в группе»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Январь	Воспитатели
Литературная гостиная «Стихи о профессиях»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Февраль	Воспитатели
Беседа «Профессии наших бабушек и мам»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Март	Воспитатели
Театрализованная деятельность «Все профессии важны, все профессии нужны»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Апрель	Воспитатели
Экологическая акция «Цветы в нашей группе»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Май	Воспитатели

Сюжетно-ролевые игры «Стройка», «Телевидение», «Вокруг света»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Июнь	Воспитатели
Уборка на прогулочной площадке	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Июль	Воспитатели
Создание альбома «Профессии жителей нашего села с привлечением родителей (законных представителей)	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Август	Воспитатели
Этико-эстетическое направление воспитания			
Развлечение «Хочу все знать»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Сентябрь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Праздник «Осень золотая в гости к нам пришла»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Октябрь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Праздник «Осенние дорожки»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Октябрь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Праздник «Праздник урожая Дервиза»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Октябрь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Праздник «Волшебница Осень»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Октябрь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Развлечение «Осенние посиделки»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5)	Ноябрь	Воспитатели Музыкальный руководитель

	Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)		
Новогодний праздник «Здравствуй, елочка»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Декабрь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Новогодний праздник «Новогодние чудеса»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Декабрь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Новогодний праздник «Новогодние встречи»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Декабрь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Новогодний праздник «Волшебник Дед Мороз»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Декабрь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Развлечение «Прощание с елочкой»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Январь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Спортивно-музыкальное развлечение «Мы сегодня пап поздравим	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Февраль	Воспитатели Музыкальный руководитель
Праздник «Все для мамочки любимой»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Март	Воспитатели Музыкальный руководитель
Праздник «Мама-солнышко мое»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Март	Воспитатели Музыкальный руководитель
Праздник «Праздник бабушек	1-ая младшая группа	Март	Воспитатели

и мам»	2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)		Музыкальный руководитель
Праздник «Для самых дорогих, любимых»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Март	Воспитатели Музыкальный руководитель
Праздник космонавтики» «День	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Апрель	Воспитатели Музыкальный руководитель
Выпускной балл	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Май	Воспитатели Музыкальный руководитель
Развлечение «Мы на свет родились, чтобы радостно жить»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Июнь	Воспитатели Музыкальный руководитель
Досуг «День семьи, любви и верности»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Июль	Воспитатели Музыкальный руководитель
Развлечение «До свидания, лето»	1-ая младшая группа 2-ая младшая группа Средняя группа(4-5) Старшая группа(5-6) Подготовительная группа (6-7 лет)	Август	Воспитатели Музыкальный руководитель