

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Улыбка» муниципального образования Красноперекопский район
Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

МБДОУ «Улыбка»

Протокол от « ___ » _____ 2022 № _____

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Улыбка»

_____ Н.В. Венгерова
Приказом от « ___ » _____ 2022 № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ЗДОРОВЕЙКА»

(ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ХАТХА-ЙОГИ И ФИТБОЛА)

Уровень освоения – стартовый

Возраст детей от 4 до 7 лет

Срок реализации 9 месяцев (162 часа)

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Рускина Е.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Актуальность дополнительной программы
- 1.3. Новизна и отличительная особенность программы
- 1.4. Категория обучающихся
- 1.5. Режим занятий
- 1.6. Объем программы, срок освоения программы
- 1.7. Формы организации образовательного процесса
- 1.8. Планируемые результаты

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочая программа
- 2.4. Оценочные и методические материалы
- 2.5. Календарный план воспитательной работы

III. ЛИТЕРАТУРА

- 3.1. Литература для педагога
- 3.2. Литература для учащихся

IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Описание комплексов
2. Статические упражнения
3. Силовой блок упражнений
4. Диагностика физического развития

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально - познавательного развития может только здоровый ребенок.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы.

Согласно ФГОС «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением движений.

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

Дополнительная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (принята Правительством Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2020 года № 15 санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи»;

Занятия кружка проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объемом учебной нагрузки с учетом требований СанПиН 2.4.1.2660-10.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Оздоровительная гимнастика с элементами хатха-йоги и фитбола» (далее - Программа) разработана на основе парциальной программы для детей дошкольного возраста.

Программа дополнительного образования по физическому развитию детей дошкольного возраста обогащает детский двигательный опыт, способствует освоению основных движений, развитию интереса к фитбол-гимнастике, хатха-йоге, подвижным играм, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физкультурно-спортивному направлению.

Образовательная деятельность направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей детей;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию детей к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания.

Уровень освоения Программы – стартовый.

Цель Программы:

- Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги и фитболом.

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);
- 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
- содействовать профилактике плоскостопия.

Воспитательные:

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

1.2. Актуальность дополнительной программы

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йога и упражнений с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, в том числе и с большими гимнастическими мячами – фитболами.

Совершенствование работы на всех ступенях образования с целью сохранения и укрепления здоровья детей является одним из основных направлений.

Йога – прекрасный вид двигательной активности. 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 положении сидя, просматривая телепередачи, играя за компьютером.

Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Практика йоги укрепляет кости

детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей.

Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнований.

С самого раннего возраста следует развивать и тренировать вестибулярные функции (большое значение имеет нормальное функционирование мозжечка, который является двигательным мозгом ребенка).

Фитбол-гимнастика – одна из нетрадиционных форм работы с детьми и область эффективного развития двигательных качеств, укрепления и оздоровления всего организма».

Занятия с фитболами укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

1.3. Новизна и отличительная особенность программы

Новизна Программы включает в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса и гимнастики (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.), что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей. Эта взаимосвязь является основой любого вида тренинга.

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на **профилактику** нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционных форм хатха-йоги и фитбола.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в оздоровительной гимнастике основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Отличительной особенностью данной программы является включение в содержание разделов элементов игровой гимнастики (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки).

Большинство упражнений естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых сказочных образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

1.4. Категория обучающихся

Программа предназначена для занятий с воспитанниками 4 - 7-летнего возраста.

Программа разработана на 3 возрастные группы:

- средняя группа (4-5 лет);
- старшая группа (5-6 лет);
- подготовительная группа (6-7 лет).

Набор воспитанников в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу, на основании письменного заявления родителей.

Набор проводится в августе - сентябре. Комплектование группы обучения проводится до 10 сентября.

1.5. Режим занятий

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы направленные на расширение кругозора в области оздоровительной физической культуры, изучения комплекса упражнений. В практической части изучаются комплексы йогических асан, гимнастические упражнения по футболу.

Общее время образовательной деятельности делится на практическую и методическую работу.

Практическая и методическая работа проводится 3 раза в неделю (понедельник, среда, четверг).

Периодичность проведения практических занятий по программе:

- средняя группа (4-5 лет) - 1 раз в неделю 20 минут;
- старшая группа (5-6 лет) - 2 раза в неделю по 25 минут;
- подготовительная группа (6-7 лет) - 3 раза в неделю по 30 минут.

Программа реализуется на русском языке. Программа носит развивающий характер.

1.6. Объем программы, срок освоения

Срок реализации программы — 9 месяцев (01.09.2022-31.05.2023 гг.).

Количество рабочих недель – 36.

Форма обучения: очная.

Общий объем времени 162 часа в 3 группах.

Форма работы	Дни недели	Время занятий			Группы
		Методическая работа	Практическая работа		
Занятия проводятся коллективно	понедельник	15.30-16.00	16.00-16.25	16.30-17.00	старшая, подготовительная
	среда	15.30-16.00	16.00-16.20	16.30-17.00	средняя, подготовительная
	четверг	15.30-16.00	16.00-16.25	16.30-17.00	старшая, подготовительная

1.7. Формы и методы организации образовательного процесса

Основной формой организации занятий при реализации данной программы является игра. Выполнение упражнений и асан проходят в форме игры, с использованием историй, сказок, песен и другого вспомогательного материала.

Формы реализации программы:

- коллективная работа;
- индивидуальная работа;
- игры и игровые ситуации;
- общеразвивающие упражнения;
- открытые занятия (мастер-классы);
- занятие-зачет.

Методы обучения и воспитания:

- словесный: рассказ, объяснение, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы воспитанникам, словесная инструкция;
- наглядный: показ, имитация, звуковой сигнал (свисток), зрительные ориентиры (предметы, разметка пола);
- практический (выполнение асан и упражнений, метод повторений).

Формы организации занятий:

- урочная (асан, комплексные упражнения, подвижные игры, релаксация и т.д.).

Принципы Программы:

Дополнительная общеразвивающая программа построена на общедидактических принципах педагогики:

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

1.8. Планируемые результаты

Ребенок будет знать

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-ролевых качеств.
2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Пояснительная записка

Учебный план по дополнительному образованию на 2022 – 2023 учебный год является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации дополнительного образования в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Улыбка» муниципального образования Красноперекопский район Республики Крым.

Учебный план по дополнительному образованию обсуждается и принимается Педагогическим советом и утверждается приказом заведующего ДОУ.

Основной задачей дополнительного образования является формирование потребности ребенка в познании, физической активности, творческой реализации, что является необходимым условием полноценного развития личности ребенка, и в значительной мере облегчит переход из детского сада в школу, сохранит и разовьет интерес к познанию в условиях школьного обучения.

2.1.1. Объем программы

Общий объем времени 162 часа (средняя группа – 34 часа, старшая группа – 52 часа, подготовительная группа – 76 часов). Время на освоение программы определяется в академических часах.

Программа реализуется на русском языке.

Программа носит развивающий характер.

2.1.2. Учебный план для воспитанников 4 – 5 лет

Длительность занятия 20 минут

№	Содержание	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
1	Вводное занятие (беседы)	1	1		наблюдение
2	Общеразвивающая гимнастика	2	30 минут	1,3	наблюдение
3	Точечный массаж	1		1	наблюдение
4	Асаны	2	30 минут	1,3	наблюдение, диагностика
5	Фитбол-гимнастика	2	30 минут	1,3	наблюдение, диагностика
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	1		1	наблюдение
7	Релаксация	1		1	наблюдение
8	Подвижные игры	1		1	наблюдение
9	Итоговое (открытое) занятие	1		1	Контрольные упражнения, тесты
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
1	Консультация родителей (опросы)	7	5	2	тесты, опросы
3	Отчеты (диагностика)	10	7	3	тесты, диагностика

4	Конкурсы	5	3	2	заявка
ИТОГО		34	17,3	16,3	

Учебный план для воспитанников 5 – 6 лет

Длительность занятия 25 минут

№	Содержание	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
1	Вводное занятие (беседы)	1	1		наблюдение
2	Общеразвивающая гимнастика	4	1	3	наблюдение
3	Точечный массаж	2		2	наблюдение
4	Асаны	7	2	5	наблюдение, диагностика
5	Фитбол-гимнастика	6	1	5	наблюдение, диагностика
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	2		2	наблюдение
7	Релаксация	2		2	наблюдение
8	Подвижные игры	5	1	4	наблюдение
9	Итоговое (открытое) занятие	1		1	Контрольные упражнения, тесты
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
1	Консультация родителей (опросы)	7	5	2	тесты, опросы
2	Отчеты (диагностика)	10	7	3	тесты, диагностика
3	Конкурсы	5	3	2	заявка
ИТОГО		52	21	31	

Учебный план для воспитанников 6 – 7 лет

Длительность занятия 30 минут

№	Содержание	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
1	Вводное занятие (беседа)	3	2	1	наблюдение
2	Общеразвивающая гимнастика	8	1	7	наблюдение
3	Точечный массаж	4		4	наблюдение
4	Асаны	12	2	10	наблюдение, диагностика
5	Фитбол-гимнастика	11	2	9	наблюдение, диагностика

6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	5	1	4	наблюдение
7	Релаксация	3,3		3,3	наблюдение
8	Подвижные игры	6	1	5	наблюдение
9	Итоговое (открытое) занятие	1,3		1,3	Контрольные упражнения, тесты
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ					
1	Консультация родителей (опросы)	7	5	2	тесты, опросы
2	Отчеты (диагностика)	10	7	3	тесты, диагностика
3	Конкурсы	5	3	2	заявка
ИТОГО		76	24	52	

2.1.4. Содержание учебного плана для воспитанников 4-5 лет

№ п/п	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие (беседа)	«Все ребятам надо знать, как по улице шагать»	1	
		Техника безопасности на занятиях		
		Беседа: «Как вести себя на улице»		
		Беседа: «Что делать, когда потерялся?»		
		«Витамины и здоровый организм»		
2	Общеразвивающая гимнастика	«Личная гигиена»	30 минут	1,3
		Комплекс упражнений без предметов		
		Комплекс упражнений с мячом		
3	Точечный массаж	Комплекс упражнений с кубиками		1
		Точечный массаж рук		
		Точечный массаж ног		
4	Асаны	Точечный массаж лица	30 минут	1,3
		Поза: ребенка, лотоса, зародыша, угла, кошки, горы, бриллианта		
5	Фитбол-гимнастика	Упражнения стоя	30 минут	1,3
		Упражнения сидя на мяче		
		Упражнения лежа на коврике, на спине		
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	Упражнение «Ладочки»		1
		Упражнение «Погончики»		
		Упражнение «Насос»		
7	Релаксация	Упражнение «Тишина»		1
		Упражнение «Саморасслабление»		
8	Подвижные игры	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, координации движения		1
9	Итоговое (открытое) занятие	Комплекс упражнений		1

Содержание учебного плана для воспитанников 5-6 лет

№ п/п	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие (беседа)	«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»	1	
		Техника безопасности на занятиях		
		Беседа: «Как вести себя на улице»		
		Беседа: «Что делать, когда потерялся?»		
		«Витамины и здоровый организм»		
2	Общеразвивающая гимнастика	«Личная гигиена»	1	3
		Комплекс упражнений без предметов		
		Комплекс упражнений с обручем		
		Комплекс упражнений с мячом		
3	Точечный массаж	Комплекс упражнений с кубиками		2
		Точечный массаж рук		
		Точечный массаж ног		
		Точечный массаж лица		
4	Асаны	Игровой самомассаж	2	5
		Поза: ребенка, лотоса, зародыша, угла, кошки, горы, бриллианта, бегуна, змеи, дерева, прямого угла, головоколенная		
		Упражнения стоя		
		Упражнения сидя на мяче		
5	Фитбол-гимнастика	Упражнения лежа на коврике, на спине	1	5
		Упражнения лежа на коврике, на животе		
		Упражнение «Ладочки»		
		Упражнение «Погончики»		
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	Упражнение «Насос»		2
		Упражнение «Кошка»		
		Упражнение «Обними плечи»		
		Упражнение «Тишина»		
7	Релаксация	Упражнение «Плывём в облаках»		2
		Упражнение «Саморасслабление»		
		Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, координации движения, меткости		
8	Подвижные игры		1	4
9	Итоговое (открытое) занятие	Комплекс упражнений		1

Содержание учебного плана для воспитанников 6-7 лет

№ п/п	Раздел	Тема	Теория	Практика
1	Вводное занятие (беседа)	«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»	2	1
		Техника безопасности на занятиях		
		Беседа: «Как вести себя на улице»		
		Беседа: «Что делать, когда потерялся?»		
		«Витамины и здоровый организм»		
		«Личная гигиена»		

2	Общеразвивающая гимнастика	Комплекс упражнений без предметов	1	7
		Комплекс упражнений с обручем		
		Комплекс упражнений с мячом		
		Комплекс упражнений с гимнастическими палками		
		Комплекс упражнений с кубиками		
3	Точечный массаж	Точечный массаж рук		4
		Точечный массаж ног		
		Самомассаж головы		
		Точечный массаж лица		
		Игровой самомассаж		
4	Асаны	Поза: ребенка, лотоса, зародыша, угла, кошки, горы, бриллианта, бегуна, змеи, дерева, прямого угла, головоколенная, всадника, крокодила, рыбки, солнца, верблюда, воина	2	10
5	Фитбол-гимнастика	Упражнения стоя	2	9
		Упражнения сидя на мяче		
		Упражнения лежа на коврике, на спине		
		Упражнения лежа на коврике, на животе		
		Упражнения лежа на мяче, на спине		
		Упражнения лежа на мяче, на животе		
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	Упражнение «Ладшки»	1	4
		Упражнение «Погончики»		
		Упражнение «Насос»		
		Упражнение «Кошка»		
		Упражнение «Обними плечи»		
		Упражнение «Шаги»		
7	Релаксация	Упражнение «Насос»		3,3
		Упражнение «Кошка»		
		Упражнение «Обними плечи»		
		Упражнение «Саморасслабление»		
8	Подвижные игры	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания, равновесия, быстроты реакции, координации движения, меткости	1	5
9	Итоговое (открытое) занятие	Комплекс упражнений		1,3

2.1.5. Формы итоговой (промежуточной) аттестации

Способы оценки результативности:

- Входной контроль – диагностика уровня знаний и умений на стартовом этапе обучения;
- Форма текущего контроля – диагностика, зачёты в форме тестов, внутригрупповых соревнований, эстафет;
- Форма промежуточной и аттестации по итогам реализации программы.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет представлены в таблице (приложении 4).

2.2. Календарный учебный график

Пояснительная записка

Срок реализации программы — 9 месяцев (01.09.2022 - 31.05.2023 гг.).

Количество рабочих недель – 36.

Форма обучения: очная.

Образовательная деятельность программы делится на практическую и методическую работу. Периодичность проведения занятий по программе:

- практическая и методическая работа проводится 3 раза в неделю (понедельник, среда, четверг).

Начало дополнительной образовательной деятельности во второй половине дня с 16.00 и 16.30.

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет:

- средняя группа (4-5 лет) - 1 раз в неделю 20 минут;
- старшая группа (5-6 лет) - 2 раза в неделю по 25 минут;
- подготовительная группа (6-7 лет) - 3 раза в неделю по 30 минут.

Форма работы	Возраст		Количество во НОД в неделю	Дни недели	Продолжительность НОД в неделю	Количество во НОД за 9 месяцев	Продолжительность НОД
Занятия проводятся по группам	Средняя группа (4-5 лет)	Практическая работа	1 раза	среда	20 минут	36	12 часов
		Методическая работа	1 раза	среда	30 минут	36	22 часа
	Старшая группа (5-6 лет)	Практическая работа	2 раза	понедельник/четверг	50 минут	72	30 часов
		Методическая работа	1 раза	понедельник	30 минут	36	22 часа
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Практическая работа	3 раза	понедельник/среда/четверг	1 час 30 минут	108	54 часа
		Методическая работа	1 раза	четверг	30 минут	36	22 часа
ВСЕГО на 3 группы						216 занятий (практических)	162 часа

2.2.1. Календарно-учебный график для воспитанников 4-5 лет

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	0,10	0,10	0,10	0,10		0,10	0,10			x	x	x	1
2	Общеразвивающая гимнастика	0,13	0,13	0,14	0,13	0,13	0,13	0,14	0,13	0,14	x	x	x	2
3	Точечный массаж	0,07	0,06	0,07	0,07	0,07	0,06	0,07	0,06	0,07	x	x	x	1
4	Асаны	0,13	0,13	0,14	0,13	0,13	0,13	0,14	0,13	0,14	x	x	x	2

5	Фитбол-гимнастика	0,13	0,13	0,14	0,13	0,13	0,13	0,14	0,13	0,14	х	х	х	2
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	0,07	0,06	0,07	0,07	0,07	0,06	0,07	0,06	0,07	х	х	х	1
7	Релаксация	0,07	0,06	0,07	0,07	0,07	0,06	0,07	0,06	0,07	х	х	х	1
8	Подвижные игры	0,07	0,06	0,07	0,07	0,07	0,06	0,07	0,06	0,07	х	х	х	1
9	Открытое / итоговое занятия				0,30					0,30	х	х	х	1
10	Методическая работа	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2,5	2,5	2,5	2,5	х	х	х	22
ИТОГО													34	

Календарно-учебный график для воспитанников 5-6 лет

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Теоретическая подготовка	0,10	0,10	0,10	0,10		0,10	0,10			х	х	х	1	
2	Общеразвивающая гимнастика	0,27	0,27	0,26	0,27	0,26	0,27	0,27	0,27	0,27	0,26	х	х	х	4
3	Точечный массаж	0,13	0,13	0,14	0,13	0,13	0,13	0,14	0,13	0,14	х	х	х	2	
4	Асаны	0,46	0,47	0,47	0,47	0,46	0,47	0,47	0,47	0,46	х	х	х	7	
5	Фитбол-гимнастика	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	х	х	х	6	
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	0,13	0,13	0,14	0,13	0,13	0,13	0,14	0,13	0,14	х	х	х	2	
7	Релаксация	0,13	0,13	0,14	0,13	0,13	0,13	0,14	0,13	0,14	х	х	х	2	
8	Подвижные игры	33,3	33,4	33,3	33,4	33,3	33,4	33,3	33,3	33,3	х	х	х	5	
9	Итоговое занятие				0,30					0,30	х	х	х	1	
10	Методическая работа	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2,5	2,5	2,5	2,5	х	х	х	22	
ИТОГО													52		

Календарно-учебный график для воспитанников 6-7 лет

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	0,30	0,30	0,30	0,30		0,30	0,30			х	х	х	3

2	Общеразвивающая гимнастика	0,53	0,53	0,54	0,53	0,53	0,54	0,53	0,54	0,53	х	х	х	8
3	Точечный массаж	0,27	0,27	0,26	0,27	0,26	0,27	0,27	0,27	0,26	х	х	х	4
4	Асаны	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	х	х	х	12
5	Фитбол-гимнастика	1,13	1,14	1,13	1,13	1,13	1,13	1,14	1,13	1,14	х	х	х	11
6	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой	33,3	33,4	33,3	33,4	33,3	33,4	33,3	33,3	33,3	х	х	х	5
7	Релаксация	0,23	0,23	0,24	0,23	0,23	0,24	0,23	0,24	0,23	х	х	х	3,3
8	Подвижные игры	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40	х	х	х	6
9	Итоговое занятие				0,45					0,45	х	х	х	1,3
10	Методическая работа	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2,5	2,5	2,5	2,5	х	х	х	22
ИТОГО														76

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Летний оздоровительный (каникулярный) период длится 3 месяца (с июня по август).

2.3. Рабочая программа

Анотация

В последнее время отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей.

В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений работы ДОУ. Создавшиеся жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили к созданию данной программы, который основан на применении инновационных технологий с включением нетрадиционной формы оздоровления – хатха – йога и фитбол. Йога помогает ребенку стать гармонически развитой личностью, так как это не только определенные позы (асаны), но и основы нравственного поведения, фитбол - физическому развитию. Принципы правдивости, чистоты, сдержанности, практикуемые в данной программе, закрепляют в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически, умственно и эмоционально.

Программа позволяет решать физкультурно –оздоровительные задачи поэтапно, в игровой форме, с учетом возраста детей, в тесной взаимосвязи всех участников программы, повышая педагогическую компетентность каждого участника. Йога формирует предпосылки к успешному освоению народных подвижных игр, содействуют укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности растущего организма.

Проект способствует повышению качества образования в детском саду, семье; использование инновационных оздоровительных технологий.

Участники программы:

- педагог дополнительного образования
- дети
- родители
- медсестра

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст (4—5 лет).

Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Основные достижения возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Старший дошкольный возраст (6—7 лет).

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развивается воображение. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

2.3.1. Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровейка» (оздоровительная гимнастика с элементами хатха-йоги и фитбола)
Наименование образовательного учреждения, реализующего программу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Улыбка» муниципального образования Красноперекоский район Республики Крым
Адрес учреждения	296022, Республика Крым, Красноперекоский район, с.Совхозное, ул.Зеленая, 4Б
Должность и ФИО ответственного работника, утвердившего программу	Заведующая МБДОУ «Улыбка» - Венгерова Н.В.
Возраст воспитанников, на которых рассчитана программа	4-7 лет
Срок реализации программы	9 месяцев (01.09.2022-31.05.2023 гг.)
Форма обучения	очная
Объем программы	162 академических часа
Режим занятий, продолжительность каждого занятия	Занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность занятия составляет 20-30 минут, что соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14.
Количество учебных групп, занимающихся по программе	3 группы
Наполняемость учебных групп	от 15 до 20 воспитанников
Дата утверждения программы	
Сведения об авторе (ФИО, сведения об образовании, уровень квалификации, должность)	Рускина Елена Николаевна, высшее образование, педагог дополнительного образования детей и взрослых
Характеристика программы	
- по основной направленности	Целью программы является профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и заболеваний верхних дыхательных путей посредством систематических занятий хатха-йогой, фитболу и дыхательной гимнастикой по методике А.Н.Стрельниковой. Каждый комплекс основан на следующих принципах: доступность, систематичность и последовательность, дифференциация, динамичность
- по уровню освоения	Содержание одного занятия осваивается в течение 1 месяца. Основная форма работы с детьми групповая. Диагностическое обследование включает в себя оценку физического развития ребенка, а также развития общих способностей. Самым главным условием является точное выполнение упражнений. Правильное дыхание - основа здоровья.

2.3.2. Учебная задача и этапы обучения

Учебные задачи модуля:

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к фитбол-гимнастике, хатха-йоге, подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
2. Продолжать формировать умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.
3. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности позволяет решать коррекционно-оздоровительные задачи комплексно и содержит средства оздоровления:

- массажа и самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики;
- упражнения для дыхания;
- пластические этюды;
- упражнения для укрепления мышечного корсета;
- упражнения в парах;
- игровые элементы;
- упражнения для растяжки;
- упражнения суставной гимнастики;
- подвижные игры.

Этапы обучения:

- на первом этапе: (средняя группа) – дети выполняют упражнения детской йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

- на втором этапе: (старшая группа) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

- на третьем этапе: (подготовительная группа) – к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела.

На этапе завершения дошкольного образования:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, вынослив, владеет основными движениями;
- имеет начальные представления о ЗОЖ.

Этапы выполнения асан:

I этап. Отдых перед вхождением в позу.

Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.

Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

III этап. Вхождение в позу.

Позу выполняют медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

IV этап. Фиксация позы.

Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей максимальное

удержание позы 7-10 секунд. При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

V этап. Выход из позы.

Выход из позы в исходное положение производится плавно и медленно. Дыхание спокойное.

VI этап. Отдых после выхода из позы.

Дети принимают удобную позу, расслабляются, отдыхают. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

2.3.3. Требования и средства необходимые для реализации программы

Требования к условиям проведения занятий:

Место - для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

Одежда - должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

Время - гимнастикой можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой.

Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

Требование к выполнению статических упражнений:

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз, асан), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплексы составлены от простого к сложному. Позы разучиваются постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменяются облегчёнными вариантами.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

Требования к фитбол – гимнастике:

- угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть большим, чем 90°.

- не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.

- на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.

- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.

- ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- необходимо постоянно контролируйте физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
- избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.
- недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.
- не использовать в уроке большое количество упражнений в исходном положении лежа на животе (длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение).
- при выполнении упражнений в исходном положении лежа (на спине, или животе), голова и позвоночник должны составлять прямую линию. Не запрокидывать голову вперед и назад

Средства необходимые для реализации программы:

Методическое обеспечение

Для обучения техники выполнения упражнения или асан - раздаточный материал. Учебно-методические пособия: дыхательная гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой, иллюстрации йога book «ОМО-помрачительные тренировки» Е. Зуевской, оздоровительные игры для дошкольников А.С. Галанов, «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А. Потапчук, Т.С.Овчинникова.

Материально-техническая обеспечение:

- мяч-фитбол
- коврик для йоги
- валики
- детские тренажеры, гимнастические палки, мячи
- массажные мячики
- музыкальный центр

2.3.4. Перспективное планирование работы кружка «ЗДОРОВЕЙКА» на 2022-2023 учебный год

для средней группы (4-5 лет)

<i>Занятие</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Диагностика</i>
Сентябрь		
Задачи: Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Формировать правильную осанку. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов. Учить детей чувствовать свое тело во время движений. Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.		
1 занятие	Знакомство. Разговоры о важном. Разминка.	беседа
2 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом Игры с фитболом. Релаксация.	Диагностика

3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
4 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
Октябрь		
Задачи: Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие и гибкость. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Учить дышать, сочетая дыхание и движение.		
1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
2 занятие	Разминка. ОРУ. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
4 занятие	Разминка. ОРУ. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
Ноябрь		
Задачи: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием. Сосредоточить и сконцентрировать внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.		
1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
2 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика упражнений
4 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	Диагностика упражнений
Декабрь Задачи: Учить выполнять движения осознанно, легко, ловко, красиво. Сохранять правильную осанку. Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.		
1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
2 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
4 занятие	Разговоры о важном. Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	беседа, наблюдение
Январь Задачи: Выбатывать равновесие, координацию движений. Закреплять навыки массажа. Развивать гибкость.		
1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение

2 <i>занятие</i>	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	наблюдение
3 <i>занятие</i>	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
4 <i>занятие</i>	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	наблюдение
Февраль		
Задачи: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Закреплять умение правильно дышать.		
1 <i>занятие</i>	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
2 <i>занятие</i>	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
3 <i>занятие</i>	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика упражнений
4 <i>занятие</i>	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	Диагностика упражнений
Март		
Задачи: Продолжать работу по развитию ловкости. Способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений. Учить следить за дыханием.		

1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
2 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
4 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
Апрель		
Задачи: Закреплять умение ощущать свое тело во время движений. Направлять свои мысли на выполнение конкретного движения. Продолжать учить правильно дышать.		
1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	наблюдение
2 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	наблюдение
4 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
Май		
Задачи: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Совершенствовать координацию движений рук и ног. Закреплять умение осознанно дышать.		

1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика. Проверка выносливости. Проверка гибкости.
2 занятие	Разговоры о важном. Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	Беседа. Диагностика Проверка координации и равновесия.
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Мастер-класс. Показательны е занятия для педагогов.
4 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	Открытое занятие. Показательны е выступления для родителей.

для старшей группы (5-6 лет)

<i>Занятие</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Диагностика</i>
Сентябрь		
Задачи: Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Формировать правильную осанку. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов. Учить детей чувствовать свое тело во время движений. Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.		
1 занятие	Знакомство. Разговоры о важном. Разминка.	беседа
2 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом Игры с фитболом. Релаксация.	диагностика
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение

4 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
7 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
8 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
Октябрь		
Задачи: Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие и гибкость.		
Укреплять мышцы рук, ног, спины. Учить дышать, сочетая дыхание и движение.		
1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
2 занятие	Разминка. ОРУ. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
4 занятие	Разминка. ОРУ. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений №1 Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
7 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 1. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика упражнений
8 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	Диагностика упражнений
Ноябрь		
Задачи: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием. Сосредоточить и сконцентрировать внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.		
1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
2 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
4 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 6. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для гла, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
7 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 6 Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
8 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	наблюдение
Декабрь		
Задачи: Учить выполнять движения осознанно, легко, ловко, красиво. Сохранять правильную осанку. Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.		
1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
2 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
4 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	наблюдение

5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 5. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разговоры о важном. Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	беседа, наблюдение
7 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 5. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика упражнений
8 занятие	Разминка. Комплекс упражнений с фитболом. Релаксация.	Открытое занятие
Январь		
Задачи: Выбатывать равновесие, координацию движений. Закреплять навыки массажа. Развивать гибкость.		
1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
2 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
4 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	наблюдение

5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 3. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
7 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 3. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
8 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
Февраль		
Задачи: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Закреплять умение правильно дышать.		
1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
2 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
4 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 2. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
7 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 2. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика упражнений
8 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	Диагностика упражнений
Март		
Задачи: Продолжать работу по развитию ловкости. Способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений. Учить следить за дыханием.		
1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
2 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
4 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 4. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
7 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 4. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
8 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
Апрель		
Задачи: Закреплять умение ощущать свое тело во время движений. Направлять свои мысли на выполнение конкретного движения. Продолжать учить правильно дышать.		
1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	наблюдение
2 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	наблюдение
4 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 7 Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
7 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 7 Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика. Проверка выносливости. Проверка гибкости.
8 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	Диагностика Проверка координации и равновесия.
Май		
Задачи: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Совершенствовать координацию движений рук и ног. Закреплять умение осознанно дышать.		
1 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
2 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
4 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разговоры о важном. Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	беседа, наблюдение
7 занятие	Разминка. Комплекс статических упражнений № 7 Дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана»	Мастер-класс. Показательные занятия для педагогов.
12 занятие	Разминка. Комплекс статических упражнений № 7 Дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Комплекс упражнений с фитболом. Релаксационная гимнастика «Шавасана»	Открытое занятие. Показательные выступления для родителей.

для старшей группы (5-6 лет)

<i>Занятие</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Диагностика</i>
Сентябрь		
Задачи: Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Формировать правильную осанку. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов. Учить детей чувствовать свое тело во время движений. Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.		
1-2 занятие	Знакомство. Разговоры о важном. Разминка.	беседа
3 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом Игры с фитболом. Релаксация.	диагностика
4-5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

7-8 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	наблюдение
9 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
10-11 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика упражнений
12 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом Игры с фитболом. Релаксация.	Диагностика упражнений
Октябрь		
Задачи: Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие и гибкость.		
Укреплять мышцы рук, ног, спины. Учить дышать, сочетая дыхание и движение.		
1 -2 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
3 занятие	Разминка. ОРУ. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
4-5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разминка. ОРУ. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

7-8 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений №1 Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
9 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
10-11 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 1. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика упражнений
12 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	Диагностика упражнений
Ноябрь		
Задачи: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием. Сосредоточить и сконцентрировать внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.		
1-2 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
4-5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

7-8 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 6. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для гла, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	наблюдение
9 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
10-11 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 6 Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика упражнений
12 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	Диагностика упражнений
Декабрь		
Задачи: Учить выполнять движения осознанно, легко, ловко, красиво. Сохранять правильную осанку. Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.		
1-2 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	наблюдение
4-5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	наблюдение

7-8 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 5. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
9 занятие	Разговоры о важном. Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	беседа, наблюдение
10-11 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 5. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика упражнений
12 занятие	Разминка. Комплекс упражнений с фитболом. Релаксация.	Открытое занятие
Январь		
Задачи: Выбатывать равновесие, координацию движений. Закреплять навыки массажа. Развивать гибкость.		
1-2 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	наблюдение
4-5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация. Подвижные игры.	наблюдение

7-8 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 3. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
9 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
10-11 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 3. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика упражнений
12 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	Диагностика упражнений
Февраль		
Задачи: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Закреплять умение правильно дышать.		
1-2 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
4-5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

7-8 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 2. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
9 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
10-11 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 2. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика упражнений
12 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	Диагностика упражнений
Март		
Задачи: Продолжать работу по развитию ловкости. Способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений. Учитывать следить за дыханием.		
1-2 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
4-5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

7-8 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 4. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
9 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
10-11 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 4. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика упражнений
12 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	Диагностика упражнений
Апрель		
Задачи: Закреплять умение ощущать свое тело во время движений. Направлять свои мысли на выполнение конкретного движения. Продолжать учить правильно дышать.		
1-2 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	наблюдение
3 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
4-5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

7-8 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 7 Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
9 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
10-11 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений № 7 Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика упражнений
12 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	Диагностика упражнений
Май		
Задачи: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Совершенствовать координацию движений рук и ног. Закреплять умение осознанно дышать.		
1 -2 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
3 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение
4-5 занятие	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	наблюдение
6 занятие	Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	наблюдение

<i>7-8 занятие</i>	Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.	Диагностика. Проверка выносливости. Проверка гибкости.
<i>9 занятие</i>	Разговоры о важном. Разминка. Упражнения с фитболом. Игры с фитболом. Релаксация.	Беседа. Диагностика Проверка координации и равновесия.
<i>10-11 занятие</i>	Разминка. Комплекс статических упражнений № 7 Дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана»	Мастер-класс. Показательные занятия для педагогов.
<i>12 занятие</i>	Разминка. Комплекс статических упражнений № 7 Дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Комплекс упражнений с фитболом. Релаксационная гимнастика «Шавасана»	Открытое занятие. Показательные выступления для родителей.

2.4. Оценочные и методические материалы

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контрольные упражнения и тесты.

Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Методические материалы:

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5—7 минут)

1. Встреча: -Улыбнитесь!, -Настройтесь на занятие!
2. Разминка: Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж. Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15—20 минут)

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
2. Силовые упражнения, направленные на укрепление определенных групп мышц.
3. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

4. Гимнастика для глаз (*нечетные занятия*) и пальчиковая гимнастика (*четные занятия*). Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3—5 минут)

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.
2. Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Ключевым моментом в **программе** является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.
3. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы МБДОУ составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых в 2022-2023 учебном году. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы детского сада в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ. Планирование мероприятий осуществляется с учетом образовательных событий текущего календарного года.

Перечень запланированных мероприятий в календарном плане воспитательной работы, в течение года может изменяться и дополняться.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на один учебный год, как дополнение в дополнительной общеразвивающей программе «Здоровейка».

Календарное планирование воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

Мероприятия	Возраст воспитанников	Время проведения	Ответные
Праздники			
Проведение "Дня безопасности"	4-7 лет	1 сентября	Педагог доп.образования
Праздник ко Дню народного единства «Подвижные игры народов мира»	4-7 лет	1-5 ноября	Педагог доп.образования
Экологический праздник, посвященный Дню Земли	4-7 лет	20 марта	Педагог доп.образования
Праздники, посвященные Международному женскому дню 8 марта	2-7 лет	1 неделя марта	Педагог доп.образования
Тематические досуги и развлечения			
Досуг по ПДД: «Красный, желтый, зеленый»	4-5 лет	сентябрь	Педагог доп.образования
Развлечение по ЗОЖ «Зайка-незнайка»	3-4 года	октябрь	Педагог доп.образования
День здоровья	3-7 лет	октябрь	Педагог доп.образования
Развлечение "День матери"	6-7 лет	ноябрь	Педагог доп.образования
Развлечение ко Дню народного единства «Моя страна»	5-7 лет	ноябрь	Педагог доп.образования
Развлечение «Русские народные игры»	4-5 лет	январь	Педагог доп.образования
Спортивное развлечение «Веселые старты»	3-5 лет	февраль	Педагог доп.образования
Мероприятия, посвященные Дню 8 марта	2-7 лет	март	Педагог доп.образования
Развлечение «День Космонавтики»	5-7 лет	апрель	Педагог доп.образования
Досуг «Весна-красна!»	4-5 лет	апрель	Педагог доп.образования
Викторина «Путешествие в страну Витамицию»	6-7 лет	май	Педагог доп.образования

III. Литература

3.1. Литература для педагога

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Изд. 4-е.: «Учитель».
2. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
4. Власенко Н.Ю. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб. :) ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 112 с.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2009.
6. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. – СПб.: Речь, 2007.
7. Иванова Т.А. «Йога для детей» Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Издательство: «Детство-Пресс», 2015.
8. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей. Издательство «Учитель», 2012.
9. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Изд.3-е.-Волгоград: Учитель, 2014.
10. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой продолжает творить чудеса. – М.: АСС – Центр: ЭлитСтар, 2011.

3.2. Литература для воспитанников

1. Зуевская Е. Йога-бук: Омо - помрачительные тренировки. – М.: «Контэнт», 2017.

Описание комплексов

Комплексы на занятиях проводятся, как драматизации сказок.

Комплекс № 1 Сказка «Курочка ряба»

Жили-были дед и баба, и была у них курочка Ряба. (Поза «Зародыша»)

Снесла курочка яичко не простое, а золотое. (Поза «Горы»)

Дед бил, бил не разбил, баба била, била не разбила. (Поза «Ребёнка»)

Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко и разбилось. (Поза «Бриллианта»)

Дед плачет, баба плачет. (Поза «Головоколенная»)

А курочка кудахчет: не плач дед, не плач баба.

Снесу я вам яичко не золотое, а простое. (Поза «Угла»)

Баба и дед довольны. Наступил в доме мир и покой. (Поза «Расслабления»)

Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс № 2 Сказка «Гуси-лебеди»

Уехали отец с матерью в город. А Маша посадила братца на травку под окно и убежала гулять с подружками, заигралась Маша, вернулась, а братца нет. Горевала она, плакала, но слезами горю не поможешь, сама виновата, и сама найти должна. (Поза «Ребёнка»)

Бросилась она в чисто поле и видит, метнулись вдаль гуси-лебеди. Догадалась она, что гуси-лебеди унесли братца, и бросилась догонять. (Поза «Бегуна»)

Бежала, бежала, смотрит, стоит яблонька.

- Яблонька, яблонька, скажи куда гуси-лебеди полетели.

- Стряси с меня яблоки, а то веткам тяжело, тогда да скажу. Стрясла Маша яблоки и яблонька дорогу показала. Побежала Маша дальше. (Поза «Дерева»)

Бежала, бежала и видит стоит в поле Печка. Маша бросилась к ней.

- Печка, печка скажи куда гуси-лебеди полетели?

- Подбрось в меня дров, тогда скажу.

Маша подбросила поскорее дров и побежала дальше. (Поза «Горы»)

Бежала, бежала и видит, течёт речка - кисельные берега.

- Речка, речка куда гуси-лебеди полетели.

- Упал в меня камень, мешает молоку дальше течь. Сдвинь его в сторону, тогда скажу.

Отломил Маша сухую ветку, сдвинула камень и побежала дальше. (Поза «Змеи»)

Бежит по лесу и видит на поляне стоит избушка, а братец сидит на крыльце и играет золотыми яблоками. Маша схватила братца и бросилась бежать домой (Поза «Мостика»)

Гуси-лебеди увидели Машу и бросились вдогонку. Хотят братца отобрать (Поза «Бриллианта»)

Добежала Маша до речки:

- Речка, речка спрячь нас. Речка посадила её с братцем под крутой бережок. Гуси-лебеди пролетели мимо. Вышла Маша с братцем из-под крутого бережка и побежала дальше (Поза «Змеи»)

А гуси-лебеди увидели её, воротились, летят на встречу, крыльями машут, вот-вот братца отнимут (Поза «Бриллианта»)

Подбежала Маша к печке – печка спрятала Машу с братом за заслонку. Гуси-лебеди покружились, покружились и улетели восвояси. Вышла Маша с братцем и бросилась бежать домой (Поза «Горы»)

Гуси-лебеди увидели их и снова вдогонку пустились.

Вот, вот братца вырвут из рук (**Поза «Бриллианта»**)

Хорошо яблонька близко оказалась. Спрятала она Машу с братцем, густыми ветками укрыла. Гуси-лебеди покружили, покружили так ни с чем и вернулись. (**Поза «Дерева»**)

Добежала Маша домой и дух перевела. Тут и родители из города вернулись, гостинцы привезли (**Поза «Расслабления»**)

Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс № 3 Сказка «Рукавичка»

Шёл дед, шёл через высокие сугробы, перешагивая, а рядом с ним бежала собака. Она нюхала то след, то дорогу, то смотрела на хозяина. Так он шел по лесу и не заметил, как обронил рукавичку (**Поза «Ребёнка»**)

Лежит рукавичка, снегом заметённая. В это время по лесу бежала мышка. Заметила она рукавичку, забралась в неё и стала в ней жить (**Поза «Бриллианта»**)

Через сугробы прыгает лягушка. Увидела рукавичку и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт? Мышка норушка. А ты кто?

-Я, мышка норушка. Давай жить вместе. Вот их уже двое (**Поза «Божественная»**)

Бежит между деревьями длинноухий заяц, увидел рукавичку. Подбежал и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт?

А ему отвечают: -Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-А ты кто?

- Я заяк побегайка, пустите меня к себе жить. И вот их уже трое. (**Поза «Скручивания»**)

Рукавичка стала больше, заметнее на белом снегу. Бежит лисичка, хвостом пушистым замечает след. Увидела рукавичку, подбежала и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт?

Ей отвечают: -Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-Я заяк - побегайка.

-А ты кто?

-Я лисичка сестричка. Пустите меня жить. Заглянула она в рукавичку, и звери ей понравились. Она осталась жить. Вот уже четверо живут в рукавичке. (**Поза «Кошки»**)

По лесу, рыская, бегал голодный волк, через деревья, кусты перепрыгивает. Остановился около рукавички и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт?

Ему отвечают: -Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-Я заяк - побегайка.

-Я лисичка сестричка.

-А ты кто?

-Я волчок серый бочок.

-Пустите меня к себе. Вот их уже пятеро в рукавичке. Большая рукавичка стала, далеко её видать. (**Поза «Прямого угла»**)

Мимо рукавички бежит кабан. Увидел рукавичку, заглянул в неё и видит, сидят в ней звери в причудливых позах. Кабану интересно стало, он тоже остался. Рукавичка совсем большая стала. А мороз крепчает, у деда руки замёрзли. Заметил он, что нет рукавички. Пустились они назад рукавичку искать. Собака бежит, лает, след нюхает. (**Поза «Кривого дерева»**)

Услыхали звери лай, в рассыпную в свои норки бросились и затихли. Звери лежат в своих норках им тепло и тихо. Они лежат и думают: о весеннем, тёплом солнышке, зелёной траве, и им тепло. (**Поза «Расслабления»**)

Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс № 4 «Морское путешествие»

Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает (**Поза «Зародыша»**)

Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы (**Поза «Ребёнка»**)

Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей.

Они колыхнутся и извиваются, и прячут морских животных (**Поза «Дерева»**)

Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой большой и грозный скат, раскинул свой чёрный плащ и проплыл мимо (**Поза «Кузнечика»**)

Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы (**Поза «Головоколенная»**)

Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдем мимо. Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтами. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем (**Поза «Лотоса»**)

Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъём идёт плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту (**Поза «Бегуна»**)

Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца (**Поза «Расслабления»**)

Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс №5 «Сказки народов тайги и тундры»

От берегов Белого моря до берегов Тихого океана на тысячи километров, протянулась тайга. Лес, лес – без конца и края. Огромные кедры в горах, голубые лиственницы по берегам сибирских рек, непроходимые завалы, поваленных бурей деревьев - всё это тайга (**Поза «Змеи»**)

А где кончается тайга, там, за Полярным кругом, начинается тундра. Карликовые берёзки, ивы, да цветы по берегам холодных озёр и на вершинах сопков. Земля здесь оттаивает в короткое полярное лето, только сверху, а глубже она твёрдая и мёрзлая (**Поза «Бриллианта»**)

Суровая здесь природа. Но с давних времён живут здесь оленеводы, охотники, рыбаки. На широких лыжах, уходят охотники далеко за дичью. Рыбаки выходят в открытое море на лов рыбы. С места на место кочуют оленеводы, перегоняя стада в места, где растёт белый мох – ягель. (**Поза «Бегуна»**)

Долго длиться полярная ночь. (**Поза «Головоколенная»**)

Только Оленеводы все собираются в это время в ярангах, сидят у огня и слушают сказку (**Поза «Угла»**)

Сказочник рассказывает об отважных охотниках, злых колдуньях, добрых животных, чудесных рыбах, красивых птицах (**Поза «Рыбы»**)

Долго рассказывает свои сказки сказочник, у детей уже смыкаются глаза, хочется спать, да жаль прослушать хоть слово (**Поза «Лотоса»**)

Сказки сказочник заканчивает, за пологом яранги утихает буря. Сказки помогают скоротать длинную полярную ночь пастухам, оленеводам. Не даром у чукчей и эвенков сказочники самый уважаемый человек в стойбище. От одного сказочника - к другому, из уст

в уста, век за веком переходили самые любимые сказки и дошли они до наших дней (**Поза «Расслабления»**)

Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс № 6 **«Путешествие в осенний лес»**

Мы с вами собрали рюкзаки, закинули их на плечи и отправляемся в поход в осенний лес. Леса осенью очень красивые. Они как бы раскрашены умелой рукой художника. Очень много золотой и багровой краски (**Поза «Угла»**)

Идём по широкой дороге мимо лиственных и хвойных деревьев. Нам нужно пройти на питьевое озеро (**Поза «Бегуна»**)

Мы с вами переходим на тропинку. Она пролегает между берёз. Ребята посмотрите, какие нежные зеленые листочки на ней. И какой интересный изогнутый ствол (**Поза «Кривого дерева»**)

Поднимаемся на вершину холма, а за ним на другой, ещё выше. Склон высокий покрыт ягодами клубники. Ягоды на кустах зрелые и вкусные. Здесь мы с вами сделаем привал. Соберём ягоды и листья для витаминного чая (**Поза «Горы»**)

Мы с вами разведём костёр и накипятим чай. Заварим: клубнику, землянику, малину. Чай очень вкусный. Привал наш не большой и пора в путь дорогу. Собираем рюкзаки и идём дальше (**Поза «Бриллианта»**)

Внизу раскинулось красивое маленькое озеро, где мы с вами сделаем привал. Посмотрите, какая чистая вода, но она очень тёмная. Озеро холодное. По краям озера много цветов, деревья более высокие, т.к. влаги здесь больше. Посмотрите, рыбёшки плавают в озере. Сейчас мы с вами сделаем кораблики с парусами из листьев и спустим на воду. Парусная регата отправилась в путь. Тихий ветерок погнал кораблики на середину озера. Помашем им и отправимся в обратный путь (**Поза «Скручивания»**)

Вернёмся мы с вами другой, более ближней дорогой. Вон и наш сад уже виден, но нам нужно ещё пройти полпути. Ступайте осторожно, здесь небольшое болото. Прыгаем с кочки на кочку (**Поза «Полу плуга»**)

Вот мы с вами и миновали последнюю сопку. Подходим к детскому саду. Там ждёт нас вкусный обед, а после обеда сон. Он будет здоровый и крепкий. Мы с вами получили заряд бодрости на всю неделю. Путь был длинный, но очень интересный. Время прошло не заметно и нам пора расстаться (**Поза «Расслабления»**)

Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс №7 **«Приветствие солнцу»** **(«Сурья намаскар»)**

Комплекс представляет собой серию переходящих друг в друга асан в определенной последовательности. «Сурья намаскар» состоит из 12 поз, выполняемых в непрерывном движении. Их можно делать медленно, хорошо растягиваясь в каждом положении и глубоко дыша. Детям младшего возраста не следует заострять внимание на дыхании (пусть оно будет произвольным). Ребята постарше применяют дыхание, что при медленном выполнении очень хорошо успокаивает ум.

Комплекс также делается в быстром темпе (хотя это не рекомендуется детям, у которых есть проблемы со здоровьем или если им тяжело). В таком варианте осуществляется один дыхательный цикл при переходе из одного положения в другое.

Вначале произносим слова «Ом сурья намаскар» («я приветствую тебя, о величайшее солнце, и благодарен за твою силу и жизнь, которую ты даришь всем существам») нараспев

перед каждым циклом комплекса. Это волшебные слова, своего рода заклинание, которое помогает получить энергию солнца.

Начальная позиция (тадасана).

Описание. Станьте прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделайте вдох и на выдохе перейдите к следующему положению.

Эффект при задержке в позе. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности.

1. Приветствие (Пранамасана).

Описание. Сохраняйте основную стойку. Руки согните в локтях на выдохе и соедините ладони на уровне грудной клетки (намасте) под углом примерно 30° (немного вверх и вперед). При этом движении можно пропеть «ом сурья намаскар».

2. «Полумесяц» – прогиб назад (Хаста Уттанасана).

Описание. Из положения 1, на вдохе плавно выпрямляя руки, потяните их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделайте легкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени – в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. При этом движении с благодарностью приветствуйте солнце (даже если оно за облаками), небо и все окружающее пространство.

Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.

3. «Аист» – наклон вперед к ногам (Падахастасана).

Описание. Из положения 2 плавно, на очередном выдохе вытягивая вперед руки, с прямым позвоночником опускайтесь вниз. Ноги стоят вместе, коленные чашечки приподняты и подтянуты, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Если с прямым позвоночником далее опускаться невозможно, расслабьте его, опустите руки вниз, стараясь поставить ладони на пол по обе стороны от стоп.

Стремитесь сохранить ноги в коленях прямыми (на начальном этапе можете их согнуть, чтобы опустить ладони к полу). Опустив ладони, старайтесь выпрямить ноги без напряжения, не отрывая руки от пола. Шея расслаблена. Тянитесь животом к бедрам, а макушкой к полу вдоль ног. При этом движении приветствуйте мать-Землю с благодарностью за ту заботу, которую она проявляет к каждому живому существу.

Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы задней стороны тела, развивает гибкость позвоночника. Укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение. Повышает гибкость позвоночника. Тонизирует органы брюшной полости.

4. «Всадник» (Ашва Санчаланасана).

Описание. Из положения 3 плавно на очередном вдохе сделайте большой шаг правой ногой назад. При этом левая нога сгибается в колене, голень перпендикулярна полу. Опустите колено правой ноги на пол. Ладони остаются на полу по обе стороны от левой стопы на одной линии с ней. Руки выпрямлены в локтях, пальцы вместе и повернуты вперед. Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, глядя вперед (голова назад не запрокидывается).

Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены, повернуты немного назад и вниз. Макушкой тянитесь вверх. В этой позе ребенок может представить себя всадником на прекрасном коне, который мчит его к открытию новых возможностей и бесконечного потенциала.

Эффект при задержке в позе. Растягивает и укрепляет паховые связки. Благоприятно влияет на грудной отдел позвоночника. Растягивает переднюю сторону бедра.

5. «Гора» (Парватасана) или «Собака мордой вниз».

Описание. На выдохе поставьте левую ногу рядом с правой. Выталкивайте копчик вверх, поднимайте таз. Без напряжения в шее, голова свободно расположена между руками. Тянитесь пятками к полу. Руки, ноги и спину держим прямыми. Голову стараемся держать параллельно рукам и спине, чтобы они образовывали прямую линию. Прогнитесь настолько, насколько позволяет ваше тело. В идеале голову опускаем до тех пор, чтобы видеть колени.
Эффект при задержке в позе. Отлично растягивает все тело: ноги, щиколотки, плечи, запястья; асана снимает усталость, восстанавливает энергию.

6. «Планка» (Кумбхакасана) - последняя поза в упрощенном варианте

Описание. Из положения 5 сделайте большой шаг левой ногой назад на выдохе. Теперь обе ноги выпрямлены и стоят вместе. Упор на пальцах стоп, руки остаются прямыми, ладони на полу на уровне плеч, пальцы рук вместе и смотрят вперед. Выпрямляйте тело в одну линию: от макушки головы до пят – прямая струна. Смотрим при этом вниз. Следите, чтобы таз не приподнимался и не опускался, также не опускайте голову. При удержании этого положения дыхание должно быть свободным и полным.

Дополнительно для детей постарше при последнем круге выполнения комплекса можете предложить сделать несколько отжиманий от пола. Если это тяжело, пусть опустят колени на пол.

Эффект. Укрепляет мышцы ног, спины, рук и живота.

7. «Крокодил» (Аштанга намаскара).

Описание. На задержке дыхания. Опускаемся, сгибая руки. Можно это делать, как показано на изображении, где грудь, подбородок и колени касаются пола.

Встречаются же и варианты исполнения, когда мы все тело опускаем вниз, как при обычном отжимании. В таком случае асана будет называться «чатуранга дандасана».

Эффект при задержке в позе. Укрепление ног, рук, позвоночника; положительное воздействие на шейный отдел, плечевой пояс; поза оказывает полезное влияние на почки и надпочечники, щитовидку.

8. «Собака мордой вверх» (Бхуджангасана).

Описание. На вдохе. Прогибаемся в спине, взгляд направляем вверх. Нижняя часть туловища, ноги лежат на полу, грудь вытягиваем вперед и вверх. Ощущайте растяжение тела.

Эффект при задержке в позе. Асана полезна при скованном и деформированном позвоночнике; помогает раскрыть грудную клетку (работа с сердечной чакрой — анахатой), увеличивает объем легких; в такой позе активно прорабатываются глубокие мышцы тела; асана помогает наладить работу почек, желез внутренней секреции, обменных процессов внутри организма.

9. «Гора» (Парватасана).

Описание. На выдохе выталкиваем копчик вверх, поднимаем таз. Без напряжения в шее, голова свободно расположена между руками. Тянитесь пятками к полу. Руки, ноги и спину держим прямыми. Голову стараемся держать параллельно рукам и спине, чтобы они образовывали прямую линию. Прогнитесь настолько, насколько позволяет ваше тело. В идеале голову опускаем до тех пор, чтобы видеть колени.

Эффект при задержке в позе. Отлично растягивает все тело: ноги, щиколотки, плечи, запястья; асана снимает усталость, восстанавливает энергию.

10. «Всадник» (Ашва Санчаланасана).

Описание. Повтор асаны — встаньте в «позу всадника». Левую ногу подать вперед и, согнув в колене, расположить между вытянутых рук. Со вдохом откинуть голову назад и выгнуть спину. При этом голень перпендикулярна полу. Опустите колено правой ноги на пол. Ладони остаются на полу по обе стороны от левой стопы на одной линии с ней. Руки выпрямлены в локтях, пальцы вместе и повернуты вперед. Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, глядя вперед (голова назад не запрокидывается). Грудная клетка расправлена, плечи

расслаблены, повернуты немного назад и вниз. Макушкой тянитесь вверх. В этой позе ребенок может представить себя всадником на прекрасном коне, который мчит его к открытию новых возможностей и бесконечного потенциала.

Эффект при задержке в позе. Растягивает и укрепляет паховые связки. Благоприятно влияет на грудной отдел позвоночника. Растягивает переднюю сторону бедра.

11. «Аист» – наклон вперед к ногам (Падахастасана).

Описание. Из положения 10 плавно приставляем правую ногу к левой, на очередном выдохе вытягивая вперед руки, с прямым позвоночником опускайтесь вниз. Ноги стоят вместе, коленные чашечки приподняты и подтянуты, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Если с прямым позвоночником далее опускаться невозможно, расслабьте его, опустите руки вниз, стараясь поставить ладони на пол по обе стороны от стоп. Стремитесь сохранить ноги в коленях прямыми (на начальном этапе можете их согнуть, чтобы опустить ладони к полу). Опустив ладони, старайтесь выпрямить ноги без напряжения, не отрывая руки от пола. Шея расслаблена. Тянитесь животом к бедрам, а макушкой к полу вдоль ног. При этом движении приветствуйте мать-Землю с благодарностью за ту заботу, которую она проявляет к каждому живому существу.

Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы задней стороны тела, развивает гибкость позвоночника. Укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение. Повышает гибкость позвоночника. Тонизирует органы брюшной полости.

12. «Полумесяц» – прогиб назад (Хаста Утттанасана).

Описание. Из положения 1, на вдохе плавно выпрямляя руки, потяните их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделайте легкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени – в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. При этом движении с благодарностью приветствуйте солнце (даже если оно за облаками), небо и все окружающее пространство.

Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.

Заключительная позиция (Пранамасана).

Описание. Сохраняйте основную стойку. Руки согните в локтях на выдохе и соедините ладони на уровне грудной клетки (намасте) под углом примерно 30° (немного вверх и вперед).

Статические упражнения

№ п/п	Название упражнения	Значение поз	Техника выполнения
	Поза «Зародыша»	Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины	Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 секунд. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 секунд. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.
	Поза «Горы»	Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки	Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.
	Поза «Ребёнка»	Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость	Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.
	Поза «Бриллианта»	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца	Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.
	Поза «Головоколенная»	Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы	Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

Поза «Угла»	Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы	Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.
Поза «Расслабления»	Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему	Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, подняться, сесть, а затем встаём.
Поза «Дерева»	Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину	Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.
Поза «Мостика»	Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника.	Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.
Поза «Змеи»	Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.	Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища вверх, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.
Поза «Бегуна»	Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость	Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

	Поза «Кошки»	Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.	Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.
	Поза «Прямого угла»	Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей (полезно при варикозном расширении вен), улучшает работу сердца.	Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.
	Поза «Скручивания»	Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему, в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку	Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.
	Поза «Божественная»	Даёт возможность дышать полной грудью, вызывает чувство лёгкости	Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.
	Поза «Кривого дерева»	Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие	Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Кузнечика»	Укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта.	Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.
Поза «Лотоса»	Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.	Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.
Поза «Рыбы»	Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительные действия на мышцы лица.	Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.
Поза «Полу плуг»	Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительное действия на мышцы лица.	Из исходного положения стойки на плечах, ладони на пояснице, ноги поднять вверх. На выдохе одну ногу опустить за голову параллельно полу. Держать 3 – 5 сек. Затем ноги поменять. Дыхание равномерное.

Силовой блок упражнений

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.
15. Исходное положение – стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу – откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.
17. То же, но фитбол приподнять над головой, подержать и опустить.
18. Исходное положение – стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) – до горизонтального уровня; б) – выше горизонтального уровня; в) – по диагонали; г) – руками, имитируя движения лыжника.
19. Исходное положение – стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.
20. Исходное положение – стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.
21. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.

9. Исходное положение – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
4. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.
7. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
8. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.
9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.

8. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4–6 раз).

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.
12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.
16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

Описание диагностики

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
<i>Гибкость</i>	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
<i>Равновесие</i>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
<i>Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)</i>	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. (1 сек.=1 баллу) 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
<i>Сила мышц рук</i>	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах
<i>Техника прыжковых и динамических упражнений на фитболах</i>	Дается 1 упражнение, выполняется только 1 раз	Умение выражено – 3 балла Умение слабо выражено – 2 балла Умение выражено фрагментарно -1 балл Умение не выражено – 0 баллов

Нормативы физической подготовленности дошкольников 4 – 7 лет

Средняя группа 4 – 5 лет

Уровень Тесты		1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	40	41 – 49	50 – 58	59 – 64	65
	Май	64	65 – 69	70 – 80	81 – 89	90
Ловля мяча	сентябрь	1	2	3	4	5
	Май	1	2	3	4	5

Старшая группа 5 – 6 лет

Уровень Тесты		1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<70	71 -79	80 – 84	85 – 89	90>
	Май	<79	80 – 89	90 – 99	100 – 109	110>
Метание в цель	сентябрь	1	2	3	4	5
	Май	1	2	3	4	5
Гибкость см.	сентябрь	-2	- 1	0 +3	+4	+5
	Май	-2	- 1	0 +3	+4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1	2	3	4	5
	Май	1	2	3	4	5

Подготовительная группа 6 – 7 лет

Уровень Тесты		1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<90	91 – 99	100 – 110	111 – 119	120>
	Май	<100	101 – 110	111 – 123	124 – 129	130>
Метание в цель	сентябрь	1	2	3	4	5
	Май	1	2	3	4	5
Наклон туловища см.	сентябрь	-2	- 1	0 +3	+4	+5
	Май	-2	- 1	0 +3	+4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1	2	3	4	5
	Май	1	2	3	4	5

Сравнительная характеристика результатов диагностики в % отношении

Уровень	Координация движений	Гибкость	Выносливость	Равновесие	Прыжки в длину с места	Метание в цель
высокий						
Выше среднего						
средний						
ниже среднего						
низкий						

	Список детей	Уровень физической подготовленности		Темпы прироста физ. качеств %	
		сентябрь	май		
1					Начало года
2					
3					Конец года
4					
5					Уровни физической подготовленности 1 – 1,9 - низкий 2 – 2,9 - ниже среднего 3 – 3,6 - средний 3,7–4,4 выше среднего; 4,5 – 5 - высокий
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Темпы прироста физических качеств у детей

Группа	Ловля мяча	Прыжки в длину с места	Равновесие	Метание в цель	Гибкость	Координация движений	Общие темпы прироста физических качеств

Сравнительная характеристика результатов диагностики в течении года за 200_ - 200_ г.

Группа	Число детей		Низкий уровень				Ниже среднего уровень				Средний уровень				Выше среднего уровень				Высокий уровень			
	Начало года	Конец года	Сентябрь		Май		Сентябрь		Май		Сентябрь		Май		Сентябрь		Май		Сентябрь		Май	
			дети	%	дети	%	дети	%	дети	%	дети	%	дети	%	дети	%	дети	%	дети	%	дети	%

**Результаты диагностики физической подготовленности дошкольников
20__ – 20__ учебный год**

Уровни	Сентябрь 20__ год		Май 20__ год		
Всего протестировано детей	216 ч.		229 ч.	прирост	
1. Высокий уровень	5 ч.	2 %	42 ч.	21 %	19%
2. Выше среднего уровень	42 ч.	19 %	66 ч.	28 %	9%
3. Средний уровень	59 ч.	27 %	61 ч.	26 %	1%
4. Ниже среднего уровня	72 ч.	36 %	45 ч.	19 %	17%
5. Низкий уровень	32 ч.	16 %	15 ч.	6 %	10%

План работы с родителями

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Участники
Сентябрь	Анкетирование родителей	Изучение уровня компетентности родителей в вопросах физического развития детей.	Родители старших и подготовительных к школе групп
Октябрь	Подготовка материала для родителей	Активизация родительского внимания по вопросу влияния Хатха - Йоги на организм человека.	Родители старших и подготовительных к школе групп
Февраль - Май	Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми.	Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями подготовительных к школе групп.
1 раз в квартал	Индивидуальные консультации для родителей.	Ознакомить родителей результатами диагностики. Оказать помощь родителям по интересующим вопросам.	Родители старших и подготовительных к школе групп
Май	Анкетирование родителей	Анкетирование и беседы с родителями с целью выявления положительных и отрицательных сторон воздействия занятий Хатха - Йоги	Родители старших и подготовительных к школе групп

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

С целью организаций в нашем детском саду физкультурно-оздоровительного кружка, просим вас высказать ваше предпочтение по направлению его деятельности:

Нужный ответ необходимо подчеркнуть!

1. Йога для детей - преимущественное развитие гибкости, координаций в сочетаний с дыхательными упражнениями.
2. Профилактика плоскостопий у детей. (занятия по профилактике развития патологий стопы у детей)
3. Легкая атлетика - спортивная секция направлена на улучшение ОФП с преимущественным направлением на развитие специальных физических качеств (скоростная выносливость, скоростно-силовые показатели).
4. ОФП - занятия по общей физической подготовке преследуют цель развития общих физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационные способности). Отличие от Легкой Атлетики заключается в более щадящей нагрузке с возможностью занятия детей с патологиями (незначительными).
5. Ваше предложение _____

6. _____
Ф.И.О

Подпись

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576036

Владелец Венгерова Наталия Владимировна

Действителен с 26.05.2022 по 26.05.2023