

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №15 «СОЛНЫШКО»



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 15
«Солнышко»

О.А. Мельник
от 29.08.2024г.



**Программа дополнительной платной образовательной услуги
«Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях
«Занимательная йога»»
на 2024 -2025 учебный год**

Руководитель:
воспитатель
высшей квалификационной категории
Трапик Екатерина Сергеевна



г. Нижневартовск, 2024 год

Содержание программы

№ п/п	Наименование	Страница
1.	Информационная карта	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Цель и задачи программы	5
4.	Планируемые результаты	5
5.	Объем образовательной нагрузки	10
6.	Содержание программы	10
7	Организационно – педагогические условия	11
7.1	Учебно – тематический план	11
7.2	Расписание занятий	12
7.3	Календарный учебный график	13
8.	Программно – методическое обеспечение	14
9.	Материально-техническое обеспечение	15
10.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения результатов освоения Программы	15
11.	Список используемой литературы	15
12.	Приложение	16

1. Информационная карта

Наименование программы	Программа дополнительной платной образовательной услуги «Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях «Занимательная йога»»
Основания для разработки	<p>-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>-Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».</p> <p>-Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от: 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г.)</p> <p>-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</p> <p>-Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 09.10.2013 № 413-п о государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года».</p> <p>-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"</p> <p>- Приказ от 26.12.2022 № 859 «Об утверждении тарифов на платные услуги, оказываемые муниципальным автономным дошкольным образовательным учреждением города Нижневартовска детским садом № 15 «Солнышко».</p>
Заказчик программы	Родители (законные представители)
Основной разработчик программы, соавторы	Трапик Екатерина Сергеевна, воспитатель высшей квалификационной категории
Целевая группа	Для детей от 5 до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение
Цель программы	Сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического развития, повышения защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством сказочной гимнастики с элементами йоги.
Задачи программы	<u>Образовательные:</u>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки детей; ✓ учить чувствовать свое тело. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ развивать чувство равновесия, координацию движений; ✓ развивать способность концентрировать внимание; ✓ уменьшить частоту проявлений гиперактивности. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ воспитывать морально-волевые качества; ✓ прививать принципы здорового образа жизни; ✓ воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.
Срок реализации	2024-2025 учебный год
Ожидаемые конечные результаты	<p>Планируемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ повышение уровня физического, психического здоровья детей; ✓ стабилизация эмоционального фона у детей; ✓ потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
Система контроля	Педагогическая диагностика проводится в мае месяце.

2. Пояснительная записка

Сегодня йога известна во всем мире благодаря своему исключительно положительному воздействию на здоровье и эмоциональное состояние взрослых и детей. Воздействие йоги на физическое и психическое здоровье исследуют многие ученые, а врачи все чаще рекомендуют йогу своим пациентам.

Вот что сообщает о возможностях детской йоги А.Фролов, известный врач и йога-терапевт: «При правильном выборе упражнений, которые будут растягивать мышцы позвоночника, с одной стороны, и укреплять, с другой, можно эффективно восстановить нормальную осанку, особенно у детей и подростков. Организм ребенка быстро откликается на упражнения, и можно в короткий срок восстановить нормальную конфигурацию позвоночника».

Регулярные занятия йогой позволяют:

- ✓ укрепить мышечный корсет позвоночника, а также мышцы рук и ног, исправить осанку и нормализовать кровообращение во всем теле;
- ✓ улучшить и сохранить гибкость;
- ✓ правильно сформировать стопы и исправить легкие формы плоскостопия;
- ✓ повысить иммунитет;
- ✓ развивать координацию движений и чувство равновесия;
- ✓ развивать способность концентрировать внимание;
- ✓ уменьшить частоту проявлений гиперактивности и гипоактивности.

Дети получают удовольствие от выполнения физических упражнений, в том числе и упражнений йоги. Занимаясь йогой, мы помогаем им расти здоровыми, крепкими и жизнерадостными.

3. Цель Программы

Сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического развития, повышения защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством сказочной гимнастики с элементами йоги.

Задачи

Образовательные:

- ✓ совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- ✓ учить чувствовать свое тело.

Развивающие:

- ✓ развивать чувство равновесия, координацию движений;
- ✓ развивать способность концентрировать внимание;
- ✓ уменьшить частоту проявлений гиперактивности.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать морально-волевые качества;
- ✓ прививать принципы здорового образа жизни;
- ✓ воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.
- ✓

4. Планируемые результаты:

- ✓ повышение уровня физического, психического здоровья детей;
- ✓ стабилизация эмоционального фона у детей;
- ✓ потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.

5. Объём образовательной нагрузки

Возрастная категория обучающихся	Количество в неделю, месяц, год	Продолжительность	Количество минут в неделю, месяц, год	Форма обучения	Срок реализации
----------------------------------	---------------------------------	-------------------	---------------------------------------	----------------	-----------------

					программы
5-7 лет	2/8/ 72	30 минут	60/480/2160	Очная	1 учебный год

6. Содержание программы

Предполагаемая структура занятия дает возможность рационально распределить время, включить ребенка в развивающую игровую деятельность, а после выполнения ребенком упражнений снять у него напряжение.

1. Начало занятия;
2. Дыхательная гимнастика;
3. Игра для укрепления мышц стопы;
4. Сказка с выполнением упражнений;
5. Подвижная игра;
6. Окончание занятий.

№	Тема занятия Цель	Краткое содержание
Сентябрь		
1.	<p>Комплекс №1 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.</p> <p>Оборудование: веревка, игрушка – кролик, индивидуальные коврики.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Встреча «Круг дружбы», знакомство с кроликом Пики-героем сказок. Настройтесь на занятие. Дыхательная гимнастика: «Волна» (с использованием маленьких игрушек) стр4. Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка «Кролик Пики селится на холме», с выполнением упражнений стр 16: - Дыхание кролика; - Поза «Дом с трубой». Подвижная игра «Птицы и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
2.	<p>Комплекс №1 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.</p> <p>Оборудование: веревка, игрушка – кролик, индивидуальные коврики.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Встреча «Круг дружбы», знакомство с кроликом Пики-героем сказок. Настройтесь на занятие. Дыхательная гимнастика: «Волна» (с использованием маленьких игрушек) стр4. Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка «Кролик Пики селится на холме», с выполнением упражнений стр 16: - Поза «Бутерброд»; - Поза «Холм». Подвижная игра «Птицы и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
3.	<p>Комплекс №1 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедра, раскрытие грудной клетки.</p> <p>Оборудование: веревка, игрушка – кролик, индивидуальные коврики.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» (с использованием маленьких игрушек) стр 4. Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка-продолжение «Кролик Пики селится на холме», с выполнением упражнений стр 16: - Поза «Холм». - Поза «Бабочка». Подвижная игра «Птицы и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>

	Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	
4.	<p>Комплекс №1</p> <p>Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедра, раскрытие грудной клетки.</p> <p>Оборудование: веревка, игрушка – кролик, индивидуальные коврики.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Волна» (с использованием маленьких игрушек) стр 4.</p> <p>Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5.</p> <p>Сказка-продолжение «Кролик Пики селится на холме», с выполнением упражнений стр 16:</p> <p>- <i>Поза «Бабочка отдыхает»;</i></p> <p>- <i>Поза «Змея».</i></p> <p>Подвижная игра «Птицы и жуки» стр 7</p> <p>Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
5.	<p>Комплекс №1</p> <p>Цель: раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, укрепление позвоночника, укрепление мышц спины, ног, ягодиц и плечевого сустава.</p> <p>Оборудование: вата, игрушка –кролик, индивидуальные коврики, камешки или карандаши.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Перышки» (с использованием перышек или ваты) стр 4.</p> <p>Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5.</p> <p>Сказка- продолжение «Кролик Пики селится на холме», с выполнением упражнений стр 16:</p> <p>- <i>Поза «Змея»;</i></p> <p>- <i>Поза «Черепашка».</i></p> <p>Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7</p> <p>Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
6.	<p>Комплекс №1</p> <p>Цель: раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, укрепление позвоночника, укрепление мышц спины, ног, ягодиц и плечевого сустава.</p> <p>Оборудование: вата, игрушка –кролик, индивидуальные коврики, камешки или карандаши.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Перышки» (с использованием перышек или ваты) стр 4.</p> <p>Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5.</p> <p>Сказка- продолжение «Кролик Пики селится на холме», с выполнением упражнений стр 16:</p> <p>- <i>Поза «Кошка потягивается -1»;</i></p> <p>- <i>Поза «Кошка потягивается -2».</i></p> <p>Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7</p> <p>Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
7.	<p>Комплекс №2</p> <p>Цель: укрепление и вытягивание мышц спины, мягкое вытягивание боковых мышц туловища, укрепление мышц верхней части туловища и рук.</p> <p>Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, камешки или карандаши.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр 5.</p> <p>Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5.</p> <p>Сказка- продолжение «Новоселье у Кролика Пики», с выполнением упражнений стр 18:</p> <p>- <i>Поза «Холм»;</i></p> <p>- <i>Поза «Дом с трубой».</i></p> <p>Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7</p> <p>Окончание занятия: релаксация стр8.</p>

8.	<p>Комплекс №2 Цель: укрепление и вытягивание мышц спины, мягкое вытягивание боковых мышц туловища, укрепление мышц верхней части туловища и рук. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, камешки или карандаши. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр 5. Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка- продолжение «Новоселье у Кролика Пики», с выполнением упражнений стр 18: - <i>Поза «Семья»;</i> - <i>Поза «Росток».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
Октябрь		
9.	<p>Комплекс №2 Цель: укрепление и вытягивание мышц спины, мягкое вытягивание боковых мышц туловища, укрепление мышц верхней части туловища и рук. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, камешки или карандаши. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр 5. Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка- продолжение «Новоселье у Кролика Пики», с выполнением упражнений стр 18: -<i>Поза «Листик качается»;</i> - <i>Поза «Дерево».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
10.	<p>Комплекс №2 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка, вата. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» (с использованием перышек или ваты) стр 5. Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Новоселье у Кролика Пики», с выполнением упражнений стр 18: - <i>Поза «Ласточки»;</i> - <i>Поза «Торт».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
11.	<p>Комплекс №2 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка, вата. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» (с использованием перышек или ваты) стр 5. Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Новоселье у Кролика Пики», с выполнением упражнений стр 18: - <i>Поза «Змея»;</i> - <i>Поза «Кошка потягивается - 1».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
12.	<p>Комплекс №2 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка, вата. Учебно-методическое пособие Болсунова</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» (с использованием перышек или ваты) стр 5. Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Новоселье у Кролика Пики», с выполнением упражнений стр 18: -<i>Поза «Кошка потягивается - 2»;</i> - <i>Поза «Черепаша».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>

	Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	
13.	<p>Комплекс №3</p> <p>Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.</p> <p>Оборудование: веревка, игрушка – кролик, индивидуальные коврики.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр 5.</p> <p>Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5.</p> <p>Сказка - продолжение «Бумажный кораблик Кролика Пики», с выполнением упражнений стр 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза «Дом с трубой»; - Поза «Ласточка»; - Поза «Бутерброд». <p>Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7</p> <p>Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
14.	<p>Комплекс №3</p> <p>Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.</p> <p>Оборудование: веревка, игрушка – кролик, индивидуальные коврики.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр 5.</p> <p>Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5.</p> <p>Сказка - продолжение «Бумажный кораблик Кролика Пики», с выполнением упражнений стр 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза «Бабочка»; -Поза «Бабочка отдыхает». <p>Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7</p> <p>Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
15.	<p>Комплекс №3</p> <p>Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.</p> <p>Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, крупные пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Волна» (с использованием маленьких игрушек) стр4</p> <p>Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5.</p> <p>Сказка - продолжение «Бумажный кораблик Кролика Пики», с выполнением упражнений стр 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза «Лодка»; - Поза «Змея»; - Поза «Черепашка». <p>Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7</p> <p>Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
16.	<p>Комплекс №3</p> <p>Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.</p> <p>Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, крупные пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Волна» (с использованием маленьких игрушек) стр4</p> <p>Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5.</p> <p>Сказка - продолжение «Бумажный кораблик Кролика Пики», с выполнением упражнений стр 19:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза «Кошка потягивается -1»; - Поза «Кошка потягивается -2». <p>Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7</p> <p>Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
Ноябрь		
17.	<p>Комплекс №4</p> <p>Цель: укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы».</p> <p>Дыхательная гимнастика: «Облачко» стр4</p> <p>Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5.</p>

	<p>бедер, укрепление мышц живота и рук. Оборудование: вата, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, крупные пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Сказка – продолжение «Следы», с выполнением упражнений стр 22: - Поза «Бутерброд»; - Поза «Скамейка».</p> <p>Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
18.	<p>Комплекс №4 Цель: укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, укрепление мышц живота и рук. Оборудование: вата, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, крупные пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Облачко» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка – продолжение «Следы», с выполнением упражнений стр 22: - Поза «Корзина»; - Поза «Ласточка».</p> <p>Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
19.	<p>Комплекс №4 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки. Оборудование: вата, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, крупные пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Облачко» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Следы», с выполнением упражнений стр 22: - Поза «Кошка потягивается -1»; - Поза «Кошка потягивается -2».</p> <p>Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
20.	<p>Комплекс №4 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки. Оборудование: вата, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, крупные пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Облачко» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Следы», с выполнением упражнений стр 22: - Поза «Черепаха»; - Поза «Змея».</p> <p>Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
21.	<p>Комплекс №5 Цель: укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, карандаши.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр 5 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка – продолжение «Облака», с выполнением упражнений стр 23: - Поза «Дерево»; - Поза «Дом с трубой»; - Поза «Скамейка».</p> <p>Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
22.	<p>Комплекс №5 Цель: укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, карандаши.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр 5 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка – продолжение «Облака», с выполнением упражнений стр 23: - Поза «Ласточка»; - Поза «Облачко».</p> <p>Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
23.	<p>Комплекс №5</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы».</p>

	<p>Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.</p> <p>Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, карандаши. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр5 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Облака», с выполнением упражнений стр 23: - <i>Поза «Бабочка»;</i> - <i>Поза «Бабочка отдыхает».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
24.	<p>Комплекс №5</p> <p>Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.</p> <p>Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, карандаши. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр5 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Облака», с выполнением упражнений стр 23: - <i>Поза «Лодка»;</i> - <i>Поза «Кошка потягивается -1».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
Декабрь		
25.	<p>Комплекс №5</p> <p>Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.</p> <p>Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, карандаши. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр5 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Облака», с выполнением упражнений стр 23: - <i>Поза «Кошка потягивается -2»;</i> - <i>Поза «Черепаша».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
26.	<p>Комплекс №6</p> <p>Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц.</p> <p>Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Перышки» стр 4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Соревнования», с выполнением упражнений стр 24: - <i>Поза «Дом с трубой»;</i> - <i>Поза «Мост».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
27.	<p>Комплекс №6</p> <p>Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц.</p> <p>Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Перышки» стр 4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Соревнования», с выполнением упражнений стр 24: - <i>Поза «Холм»;</i> - <i>Поза «Ласточка».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
28.	<p>Комплекс №6</p> <p>Цель: формирование правильной осанки,</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Перышки» стр 4</p>

	укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Соревнования», с выполнением упражнений стр 24: - <i>Поза «Кошка потягивается -1»;</i> - <i>Поза «Кошка потягивается -2».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
29.	Комплекс №6 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедра, раскрытие грудной клетки. Оборудование: веревка, игрушка – кролик, индивидуальные коврики. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Перышки» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка – продолжение «Соревнования», с выполнением упражнений стр 24: - <i>Поза «Змея»;</i> - <i>Поза «Черепашка».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
30.	Комплекс №6 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедра, раскрытие грудной клетки. Оборудование: веревка, игрушка – кролик, индивидуальные коврики. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Перышки» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка – продолжение «Соревнования», с выполнением упражнений стр 24: - <i>Поза «Бабочка»;</i> - <i>Поза «Бабочка отдыхает».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
31.	Комплекс №7 Цель: формирование умения сохранять равновесия, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Шляпа», с выполнением упражнений стр 25: - <i>Поза «Дерево»;</i> - <i>Поза «Ласточка».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
32.	Комплекс №7 Цель: формирование умения сохранять равновесия, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Шляпа», с выполнением упражнений стр 25: - <i>Поза «Бутерброд»;</i> - <i>Поза «Корзина».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
Январь		
33.	Комплекс №7 Цель: укрепление мышц брюшной стенки, спины и передней поверхности бедер, улучшение работы органов пищеварения. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Шляпа», с выполнением упражнений стр 25: - <i>Поза «Змея»;</i> - <i>Поза «Черепашка»;</i>

	коврики. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	- <i>Поза «Лодка»</i> ; Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
34.	Комплекс №8 Цель: укрепление мышц ног и брюшного пресса, вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов. Оборудование: шарики, игрушка – кролик, индивидуальные коврики. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка – продолжение «Праздник урожая», с выполнением упражнений стр 27: - <i>Поза «Холм с деревом»</i> ; - <i>Поза «Дерево»</i> . Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
35.	Комплекс №8 Цель: укрепление мышц ног и брюшного пресса, вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов. Оборудование: шарики, игрушка – кролик, индивидуальные коврики. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка – продолжение «Праздник урожая», с выполнением упражнений стр 27: - <i>Поза «Ножницы»</i> ; - <i>Поза «Окно»</i> . Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
36.	Комплекс №8 Цель: вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног, расслабление напряженных мышц, улучшение работы брюшной полости. Оборудование: шарики, игрушка – кролик, индивидуальные коврики. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка – продолжение «Праздник урожая», с выполнением упражнений стр 27: - <i>Поза «Торт»</i> ; - <i>Поза «Бабочка»</i> . Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
37.	Комплекс №8 Цель: вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног, расслабление напряженных мышц, улучшение работы брюшной полости. Оборудование: шарики, игрушка – кролик, индивидуальные коврики. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка – продолжение «Праздник урожая», с выполнением упражнений стр 27: - <i>Поза «Бабочка»</i> ; - <i>Поза «Бабочка отдыхает»</i> . Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
38.	Комплекс № 8 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедра, раскрытие грудной клетки. Оборудование: шарики, игрушка – кролик, индивидуальные коврики. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка – продолжение «Праздник урожая», с выполнением упражнений стр 27: - <i>Поза «Кошка потягивается -1»</i> ; - <i>Поза «Кошка потягивается -2»</i> . Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.

39.	<p>Комплекс № 8 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедра, раскрытие грудной клетки. Оборудование: шарики, игрушка – кролик, индивидуальные коврики. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка – продолжение «Праздник урожая», с выполнением упражнений стр 27: - <i>Поза «Змея»;</i> - <i>Поза «Черепаша».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
40.	<p>Комплекс №9 Цель: формирование умения сохранять равновесия, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса. Оборудование: вата, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, шарики Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Облачко» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Осень», с выполнением упражнений стр 28: - <i>Поза «Дерево»;</i> - <i>Поза «Окно».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
Февраль		
41.	<p>Комплекс №9 Цель: формирование умения сохранять равновесия, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса. Оборудование: вата, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, шарики Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Облачко» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Осень», с выполнением упражнений стр 28: - <i>Поза «Бутерброд»;</i> - <i>Поза «Мост».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
42.	<p>Комплекс №9 Цель: формирование умения сохранять равновесия, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса. Оборудование: вата, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, шарики Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Облачко» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Осень», с выполнением упражнений стр 28: - <i>Поза «Бутерброд»;</i> - <i>Поза «Мост»;</i> - <i>Поза «Черепаша».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
43.	<p>Комплекс №9 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы. Оборудование: вата, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, шарики. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Облачко» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка – продолжение «Осень», с выполнением упражнений стр 28: - <i>Поза «Змея»;</i> - <i>Поза «Скамейка».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>

44.	<p>Комплекс №9 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы. Оборудование: вата, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, шарики.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Облачко» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка – продолжение «Осень», с выполнением упражнений стр 28: - <i>Поза «Кошка потягивается -1»;</i> - <i>Поза «Кошка потягивается -2».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
45.	<p>Комплекс №10 Цель: вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов, снятие напряжения, расслабление мышц тела, растягивание мышц спины. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Как помочь цветку», с выполнением упражнений стр 29: - <i>Поза «Семья»;</i> - <i>Поза «Росток»;</i> - <i>Поза «Листок качается»;</i> - <i>Поза «Дерево»;</i> - <i>Поза «Окно»;</i> - <i>Поза «Ножницы».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
46.	<p>Комплекс №10 Цель: вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов, снятие напряжения, расслабление мышц тела, растягивание мышц спины. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Как помочь цветку», с выполнением упражнений стр 29: - <i>Поза «Семья»;</i> - <i>Поза «Росток».</i> - <i>Поза «Ножницы».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
47.	<p>Комплекс №10 Цель: вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов, снятие напряжения, расслабление мышц тела, растягивание мышц спины. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Как помочь цветку», с выполнением упражнений стр 29: - <i>Поза «Листок качается»;</i> - <i>Поза «Дерево».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
48.	<p>Комплекс №10 Цель: вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов, снятие напряжения, расслабление мышц тела, растягивание мышц спины. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Как помочь цветку», с выполнением упражнений стр 29: - <i>Поза «Окно»;</i> - <i>Поза «Ножницы».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>

	йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	
Март		
49.	<p>Комплекс №10 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Как помочь цветку», с выполнением упражнений стр 29: - <i>Поза «Холм с деревом»;</i> - <i>Поза «Мост».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
50.	<p>Комплекс №10 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Как помочь цветку», с выполнением упражнений стр 29: - <i>Поза «Часы»;</i> - <i>Поза «Кошка потягивается -1».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
51.	<p>Комплекс №10 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Как помочь цветку», с выполнением упражнений стр 29: - <i>Поза «Кошка потягивается -1»;</i> - <i>Поза «Кошка потягивается -2».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
52.	<p>Комплекс №10 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Как помочь цветку», с выполнением упражнений стр 29: - <i>Поза «Кошка потягивается -1»;</i> - <i>Поза «Кошка потягивается -2»;</i> - <i>Поза «Бутерброд».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>

53.	<p>Комплекс №11 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр 4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Новый год», с выполнением упражнений стр 30: - <i>Поза «Холм с деревом»;</i> - <i>Поза «Скамейка».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
54.	<p>Комплекс №11 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр 4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Новый год», с выполнением упражнений стр 30: - <i>Поза «Дом с трубой»;</i> - <i>Поза «Кошка потягивается -1»;</i> - <i>Поза «Кошка потягивается -2».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
55.	<p>Комплекс №11 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр 4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Новый год», с выполнением упражнений стр 30: - <i>Поза «Кошка потягивается -2»;</i> - <i>Поза «Свеча»;</i> - <i>Поза «Ножницы»;</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
56.	<p>Комплекс №11 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр 4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Новый год», с выполнением упражнений стр 30: - <i>Поза «Ножницы»;</i> - <i>Поза «Пирог»;</i> - <i>Поза «Часы».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
Апрель		
57.	<p>Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Подарки для друзей», с выполнением упражнений стр 31: - <i>Поза «Дом с трубой»;</i> - <i>Поза «Свеча».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
58.	<p>Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Подарки для друзей», с выполнением упражнений стр 31: - <i>Поза «Свеча»;</i> - <i>Поза «Ножницы».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>

	йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	
59.	<p>Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Подарки для друзей», с выполнением упражнений стр 31: - <i>Поза «Ножницы»;</i> - <i>Поза «Ласточка».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
60.	<p>Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Подарки для друзей», с выполнением упражнений стр 31: - <i>Поза «Ласточка»;</i> - <i>Поза «Бабочка».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
61.	<p>Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Подарки для друзей», с выполнением упражнений стр 31: - <i>Поза «Бабочка»;</i> - <i>Поза «Бабочка отдыхает».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
62.	<p>Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Подарки для друзей», с выполнением упражнений стр 31: - <i>Поза «Бабочка отдыхает»;</i> - <i>Поза «Змея».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
63.	<p>Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Подарки для друзей», с выполнением упражнений стр 31: - <i>Поза «Змея»;</i> - <i>Поза «Черепашка».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>

64.	<p>Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Подарки для друзей», с выполнением упражнений стр 31: - <i>Поза «Черепаша»;</i> - <i>Поза «Часы».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
Май		
65.	<p>Закрепление пройденного материала Комплекс №1 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы. Оборудование: веревка, игрушка – кролик, индивидуальные коврики.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Встреча «Круг дружбы», знакомство с кроликом Пики-героем сказок. Настройтесь на занятие. Дыхательная гимнастика: «Волна» (с использованием маленьких игрушек) стр4. Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка «Кролик Пики селится на холме», с выполнением упражнений стр 16: - <i>Дыхание кролика;</i> - <i>Поза «Дом с трубой»;</i> - <i>Поза «Холм»;</i> - <i>Поза «Бабочка»;</i> - <i>Поза «Змея»;</i> - <i>Поза «Черепаша».</i> Подвижная игра «Птицы и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
66.	<p>Закрепление пройденного материала Комплекс №2 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка, вата.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» (с использованием перышек или ваты) стр 5. Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Новоселье у Кролика Пики», с выполнением упражнений стр 18: - <i>Поза «Ласточки»;</i> - <i>Поза «Торт»;</i> - <i>Поза «Дерево»;</i> - <i>Поза «Кошка подтягивается».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
67.	<p>Закрепление пройденного материала Комплекс №4 Цель: укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, укрепление мышц живота и рук. Оборудование: вата, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, крупные пуговицы.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Облачко» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка – продолжение «Следы», с выполнением упражнений стр 22: - <i>Поза «Бутерброд»;</i> - <i>Поза «Скамейка»;</i> - <i>Поза «Корзина»;</i> - <i>Поза «Ласточка».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.</p>
68.	<p>Закрепление пройденного материала Комплекс №6 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц. Оборудование: игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка.</p> <p>Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами</p>	<p>Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Перышки» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка – продолжение «Соревнования», с выполнением упражнений стр 24: - <i>Поза «Бабочка»;</i> - <i>Поза «Бабочка отдыхает»;</i> - <i>Поза «Дои с трубой»;</i> - <i>Поза «Мост»;</i> - <i>Поза «Холм».</i></p>

	йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
69.	Закрепление пройденного материала Комплекс №7 Цель: укрепление мышц брюшной стенки, спины и передней поверхности бедер, улучшение работы органов пищеварения. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. Сказка - продолжение «Шляпа», с выполнением упражнений стр 25: - <i>Поза «Змея»;</i> - <i>Поза «Черепаша»;</i> - <i>Поза «Лодка»;</i> - <i>Поза «Дерево».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
70.	Закрепление пройденного материала Комплекс №10 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Как помочь цветку», с выполнением упражнений стр 29: - <i>Поза «Часы»;</i> - <i>Поза «Кошка потягивается -1»;</i> - <i>Поза «Бутерброд».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
71.	Закрепление е пройденного материала Комплекс №11 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения. Оборудование: мелкие игрушки, игрушка – кролик, индивидуальные коврики, веревка. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Волна» стр 4 Игра для укрепления мышц стоп: «Дорожка» стр5. Сказка - продолжение «Новый год», с выполнением упражнений стр 30: - <i>Поза «Ножницы»;</i> - <i>Поза «Пирог»;</i> - <i>Поза «Свеча»;</i> - <i>Поза «Часы».</i> Подвижная игра «Кошка и мышки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.
72.	«Соревнования» Цель: Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаша, бабочка, бабочка отдыхает.	Приветствие «Круг дружбы». Дыхательная гимнастика: «Дыхание кролика» стр4 Игра для укрепления мышц стоп: «Камешки» стр5. - <i>Поза «Дом с трубой»;</i> - <i>Поза «Ласточка»;</i> - <i>Поза «Холм»;</i> - <i>Поза «Бабочка отдыхает».</i> Подвижная игра «Птичка и жуки» стр 7 Окончание занятия: релаксация стр8.

7. Организационно-педагогические условия

7.1. Учебный план

№	Наименование услуги	Кол-во часов в неделю
1.	Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования «Физкультурно-спортивной»	40 мин

	направленности «Сказочная гимнастика с элементами йоги»	
--	--	--

7.2.Расписание занятий

Дни недели	Время
Понедельник Четверг	17.00-17.30

8. Учебный график

№	Тема занятия	Продолжительность
1.	Комплекс №1 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.	30 минут
2.	Комплекс №1 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.	30 минут
3.	Комплекс №1 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедра, раскрытие грудной клетки.	30 минут
4.	Комплекс №1 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедра, раскрытие грудной клетки.	30 минут
5.	Комплекс №2 Цель: раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, укрепление позвоночника, укрепление мышц спины, ног, ягодиц и плечевого сустава.	30 минут
6.	Комплекс №2 Цель: раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, укрепление позвоночника, укрепление мышц спины, ног, ягодиц и плечевого сустава.	30 минут
7.	Комплекс №2 Цель: укрепление и вытягивание мышц спины, мягкое вытягивание боковых мышц туловища, укрепление мышц верхней части туловища и рук.	30 минут
8.	Комплекс №2 Цель: укрепление и вытягивание мышц спины, мягкое вытягивание боковых мышц туловища, укрепление мышц верхней части туловища и рук.	30 минут
9.	Комплекс №2 Цель: укрепление и вытягивание мышц спины, мягкое вытягивание боковых мышц туловища, укрепление мышц верхней части туловища и рук.	30 минут
10.	Комплекс №2 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и	30 минут

	растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.	
11.	Комплекс №2 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.	30 минут
12.	Комплекс №2 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.	30 минут
13.	Комплекс №3 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.	30 минут
14.	Комплекс №3 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.	30 минут
15.	Комплекс №3 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.	30 минут
16.	Комплекс №3 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.	30 минут
17.	Комплекс №4 Цель: укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, укрепление мышц живота и рук.	30 минут
18.	Комплекс №4 Цель: укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, укрепление мышц живота и рук.	30 минут
19.	Комплекс №4 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.	30 минут
20.	Комплекс №4 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.	30 минут
21.	Комплекс №5 Цель: укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия.	30 минут
22.	Комплекс №5 Цель: укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, формирование правильной осанки, развитие чувства равновесия.	30 минут
23.	Комплекс №5 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.	30 минут
24.	Комплекс №5 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.	30 минут
25.	Комплекс №5 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение	30 минут

	нервной системы.	
26.	Комплекс №6 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц.	30 минут
27.	Комплекс №6 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц.	30 минут
28.	Комплекс №6 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц.	30 минут
29.	Комплекс №6 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедра, раскрытие грудной клетки.	30 минут
30.	Комплекс №6 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедра, раскрытие грудной клетки.	30 минут
31.	Комплекс №7 Цель: формирование умения сохранять равновесия, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса.	30 минут
32.	Комплекс №7 Цель: формирование умения сохранять равновесия, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса.	30 минут
33.	Комплекс №8 Цель: укрепление мышц ног и брюшного пресса, вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов.	30 минут
34.	Комплекс №8 Цель: укрепление мышц ног и брюшного пресса, вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов.	30 минут
35.	Комплекс №8 Цель: укрепление мышц ног и брюшного пресса, вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов.	30 минут
36.	Комплекс №8 Цель: вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног, расслабление напряженных мышц, улучшение работы брюшной полости.	30 минут
37.	Комплекс №8 Цель: вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног, расслабление напряженных мышц, улучшение работы брюшной полости.	30 минут
38.	Комплекс № 8 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедра, раскрытие грудной клетки.	30 минут
39.	Комплекс № 8 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедра, раскрытие грудной клетки.	30 минут
40.	Комплекс №9 Цель: формирование умения сохранять равновесия, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса.	30 минут
41.	Комплекс №9 Цель: формирование умения сохранять равновесия, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса.	30 минут
42.	Комплекс №9	30 минут

	Цель: формирование умения сохранять равновесия, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса.	
43.	Комплекс №9 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.	30 минут
44.	Комплекс №9 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.	30 минут
45.	Комплекс №10 Цель: вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов, снятие напряжения, расслабление мышц тела, растягивание мышц спины.	30 минут
46.	Комплекс №10 Цель: вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов, снятие напряжения, расслабление мышц тела, растягивание мышц спины.	30 минут
47.	Комплекс №10 Цель: вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов, снятие напряжения, расслабление мышц тела, растягивание мышц спины.	30 минут
48.	Комплекс №10 Цель: вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов, снятие напряжения, расслабление мышц тела, растягивание мышц спины.	30 минут
49.	Комплекс №10 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц.	30 минут
50.	Комплекс №10 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц.	30 минут
51.	Комплекс №10 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц.	30 минут
52.	Комплекс №10 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц.	30 минут
53.	Комплекс №11 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения.	30 минут
54.	Комплекс №11 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения.	30 минут
55.	Комплекс №11 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения.	30 минут
56.	Комплекс №11 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения.	30 минут
57.	Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения.	30 минут
58.	Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения.	30 минут
59.	Комплекс №12	30 минут

	Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения.	
60.	Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения.	30 минут
61.	Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения.	30 минут
62.	Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения.	30 минут
63.	Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения.	30 минут
64.	Комплекс №12 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения.	30 минут
65.	Закрепление пройденного материала Комплекс №1 Цель: развивать у детей двигательные умения и навыки; развивать умение быть организованными. Укрепление мышц спины, рук и плечевого сустава, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.	30 минут
66.	Закрепление пройденного материала Комплекс №2 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.	30 минут
67.	Закрепление пройденного материала Комплекс №4 Цель: укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, укрепление мышц живота и рук.	30 минут
68.	Закрепление пройденного материала Комплекс №6 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц.	30 минут
69.	Закрепление пройденного материала Комплекс №7 Цель: укрепление мышц брюшной стенки, спины и передней поверхности бедер, улучшение работы органов пищеварения.	30 минут
70.	Закрепление пройденного материала Комплекс №10 Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, развитие чувства равновесия. Укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц.	30 минут
71.	Закрепление пройденного материала Комплекс №11 Цель: укрепление мышц живота и ног, вытягивание и укрепление мышц спины, расслабления напряжения.	30 минут
72.	«Соревнования» Цель: Закрепить умение выполнять знакомые асаны, совершенствовать технику выполнения поз: дом с трубой, мост, холм (гора), ласточка, кошка, змея, черепаха, бабочка, бабочка отдыхает.	30 минут
Итого		2160/72

9. Календарный учебный график

ГODOVOЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК																																							
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада № 15 "Солнышко"																																							
на 2024-2025 учебный год																																							
Начало учебного года: 02.09.2024								1 полугодие - 17 недель - 86 дней - 02.09.2024-28.12.2024								01.01.2025, 07.01.2025 - праздничные дни - 2																							
Окончание учебного года: 30.05.2025								04.11.2024 - праздничные дни - 1								23.02.2025 - праздничные дни - 1								08.05.2025 - праздничные дни - 1															
Летний период: 02.06.2025 - 29.08.2025								2 полугодие - 19 недель - 96 дней - 09.01.2025-30.05.2025								01.05.2025 - праздничные дни - 1								09.05.2025 - праздничные дни - 1															
Количество учебных недель, дней в год: всего: 36 недель, 182 учебных дня																																							
								<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>у</td><td>учебный день</td></tr> <tr><td>к</td><td>каникулярный день</td></tr> <tr><td>п</td><td>праздничный день</td></tr> <tr><td>лп</td><td>летний период</td></tr> </table>								у	учебный день	к	каникулярный день	п	праздничный день	лп	летний период																
у	учебный день																																						
к	каникулярный день																																						
п	праздничный день																																						
лп	летний период																																						
Сентябрь																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	1							2							3							4							5							4 недели			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
Количество учебных дней																																		1	21				
Октябрь																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	5							6							7							8							9							5 недель			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
Количество учебных дней																																			4	23			
Ноябрь																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	9							10							11							12							13							4 недели			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
Количество учебных дней																																				1	21		
Декабрь																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	14							15							16							17							4 недели										
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
Количество учебных дней																																					21		
Январь																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	17							18							19							20							4 недели										
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
Количество учебных дней																																					15		
Февраль																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	21							22							23							24							4 недели										
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28											
Количество учебных дней																																					20		
Март																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	25							26							27							28							29							4 недели			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
Количество учебных дней																																					1	21	
Апрель																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	29							30							31							32							33							4 недели			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
Количество учебных дней																																						22	
Май																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	33							34							35							36							4 недели										
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
Количество учебных дней																																						18	
Июнь																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	3							4							5							6							7							4 недели			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30									
Количество учебных дней																																						19	
Июль																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	5							6							7							8							9							5 недель			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
Количество учебных дней																																						22	
Август																																							
Месяц																																итого:							
Неделя	9							10							11							12							13							4 недели			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
Количество учебных дней																																						2	

10. Принципы, лежащие в основе программы

1. Научность.
2. Доступность.
3. Системность знаний.
4. Воспитывающая и развивающая направленность.
5. Всесторонность, гармоничность в содержании знаний, умений, навыков.
6. Активность и самостоятельность.

Формы и методы занятий

Методы и приемы

Задачи программы решаются с помощью таких методов и приемов:

- переключения с одной деятельности на другую;
- поощрения;
- игры и игровые ситуации -общеразвивающие упражнения;
- общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки.

- *практический* (выполнение асан);
- *наглядный* (показ); рассматривание наглядных пособий (картинки);
- *словесный* (рассказ, объяснение, указания).

12. Материально - техническое обеспечение

Занятия проводятся с использованием методических, дидактических и технических средств:

- методические: иллюстрации, презентации, разработки проведения отдельных занятий.
- технические: мультимедийный проектор

12. Мониторинг

Мониторинг проводится в конце года для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Гибкость. Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами. Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек

Равновесие. Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги, руки в стороны. Оценивается удержание в секундах.

Статическая выносливость. Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз
1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек
2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.

14. Список используемой литературы

1. Учебно-методическое пособие Болсунова Е.Б. «Сказочная гимнастика с элементами йоги.-М.:ВАКО, 2016.-32с.- (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем);
2. Учебно-методический комплект для занятий с детьми 5-7 лет Болсунова Е.Б. (иллюстрации к сказкам, карточки к упражнениям).
3. <https://www.maam.ru/detskijsad/programa-ioga-dlja-doshkolnikov.html>
4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/12/10/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detskaya-yoga>

Приложение к программе

Учебный год 2024-2025

Период мониторинга: Май

Достаточный уровень (положительный) – детей (%) Близкий к достаточному – детей (%)

Недостаточный уровень (отрицательный) – детей (%)

№	Ф.И ребенка	Гибкость. Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами. Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек	Равновесие. Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги, руки в стороны. Оценивается удержание в секундах 3 сек.	Статическая выносливость. Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз 1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.	Ср.показ	Общий показатель
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Общий показатель:

Достаточный уровень – 3;

Близкий к достаточному – 2;

Недостаточный уровень - 1

Достаточный уровень – от 2,5 – 3 (ребенок выполняет упражнения в соответствии с требованиями).

Близкий к достаточному – от 1,5 – 2,5 (ребенок выполняет упражнения в соответствии с требованиями, но не выдерживает положенное время).

Недостаточный уровень от 1 – 1,5 (ребенок выполняет упражнения с помощью взрослого).