

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
«Детский сад комбинированного вида № 77 «Крылатые»
муниципального образования городской округ Северо-Кавказский Край
(МБОУ № 77 «Крылатые» г. Северо-Кавказский)

г. Северо-Кавказский, ул. Кривой-Ларина, 18, «МБОУ № 77 «Крылатые», телефон: 8(903)222-1111

ПРИОБРАТНО

из Педагогического совета МБОУ № 77
«Крылатые»

Протокол № 1 от 22.04.2025

Пункт № 107-10 от 22.04.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ № 77
«Крылатые»

 О.А. Любимов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
кружка «Вита для дошкольников
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
с ограниченными возможностями здоровья
г.НОДА (нарушениями слухно-зрительного аппарата)
на 2025–2026 учебный год

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – от 3 до 7 лет

Срок реализации программы – 1 уч. год (72 часа)

Вид программы – адаптированная

Уровень – стартовый

Составитель: Еддишвили А. А. педагог дополнительного образования

Северо-Кавказский 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы	3-32
1.1.	Пояснительная записка	3-17
1.2.	Цель и задачи программы	15
1.3.	Воспитательный потенциал программы	16
1.4.	Содержание программы	17-18
1.5.	Планируемые результаты	19-20
1.6.	Методическое сопровождение детей с ОВЗ	21-24
1.7.	Ожидаемые результаты от реализации программы дополнительного образования детей с ОВЗ	25
1.8.	Приоритетные принципы системы дополнительного образования детей с ОВЗ	26-27
1.9.	Функции дополнительного образования детей с ОВЗ	28
1.10.	Приоритетные направления дополнительного образования детей с ОВЗ в ДОУ	29
1.11.	Основные принципы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей с ОВЗ	30
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	31-39
2.1.	Календарный учебный график	31
2.2.	Условия реализации программы	32-38
2.3.	Формы аттестации	39
2.4.	Список литературы	40
3.	Приложения	41-53
3.1.	Оценочные материалы	41-42
3.2.	Методические материалы	42
3.3.	Календарно-тематическое планирование	43-48
3.4.	План работы с родителями	49-50
3.5.	План работы с воспитателями	51-52
3.6.	Лист корректировки	53

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений политики Российской Федерации становится развитие дополнительного образования детей (Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»).

Вместе с тем получает дальнейшее развитие политика обеспечения доступности образования для лиц с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), что отражено и в ратификации в 2012 г. Российской Федерацией Конвенции ООН по правам инвалидов (2006 г.), и в первых же Указах Президента РФ В.В. Путина (№ 597 и № 599).

Нормативно-правовое обеспечение образования детей с ОВЗ в РФ регулируется:

- Конвенцией о правах ребенка;
- Протоколом Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод;
- Конвенцией ООН «О правах инвалидов»;
- Конституцией РФ;
- Федеральным законом «О социальной защите инвалидов в РФ»;
- Федеральным законом «Об образовании в РФ»;
- ФГОС.
- Концепция развития дополнительного образования (от 4.09.2014 г. № 1736-р).

Нормативно-правовые основания для проектирования настоящей рабочей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «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 развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. №04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. №ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации; - Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

Документы локального уровня:

- Устав МБДОУ № 77 «Крымчаночка» (№4893, зарегистрированный 05.10.2018 г. и утвержденный Администрацией города Симферополя Республики Крым);
- Свидетельство о государственной регистрации юридического лица (ОГРН №1882950003005416 от 27.04.2015г.);
- Свидетельство о постановке на учет российской организации в налоговом органе по месту его нахождения (ИНН 9102068357 от 04.01.2015г.)
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 0672 от 15.08.2016 г;

- Коллективный договор МБДОУ №77 «Крымчаночка» г. Симферополь (от 24 января 2022 года зарегистрированный Департаментом труда и социальной защиты населения Администрации г.Симферополя);
- Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 77 «Крымчаночка» (далее ФАОП ДО) принята на заседании педагогического совета №1 от 31.08.2023г.

Инклюзивное образование

Один из приоритетов государственной образовательной политики России.

Инклюзивное образование в законе определяется как обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья теперь может быть организовано не только в отдельных классах, группах или в отдельных организациях, осуществляющих образовательную деятельность, но и совместно с другими обучающимися общеобразовательных организаций.

Инклюзивное образование (или включенное) – термин, используемый для описания процесса обучения детей с особыми потребностями в образовательных организациях.

В основу инклюзивного образования положена идеология, которая исключает любую дискриминацию детей, которая обеспечивает равное отношение ко всем людям, но создает специальные условия для детей, имеющих особые образовательные потребности.

Обучение детей с особыми потребностями в системе дополнительного образования позволяет здоровым детям развивать толерантность и ответственность.

Задача инклюзивной организации дополнительного образования детей – создать условия для удовлетворения потребностей каждого обучающегося. В инклюзивных организациях дополнительного образования все дети, а не только с инвалидностью, обеспечиваются поддержкой, которая позволяет им добиваться успехов, ощущать безопасность, ценность совместного пребывания в коллективе.

Инклюзивное образование обеспечивает формирование у всех участников образовательного процесса таких общечеловеческих ценностей, как:

- взаимоуважение;

- осознание себя частью общества;
- толерантность;
- развитие уверенности в себе и возможность учиться друг у друга;
- взаимопомощь, возможность помочь самим себе и людям в своем сообществе.

Принципы инклюзивного образования:

- ценность человека не зависит от его способностей и достижений;
- каждый человек способен чувствовать и думать;
- каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;
- все люди нуждаются друг в друге;
- подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
- все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;
- для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;
- разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

При работе с детьми по программе «Йога для дошколят» предполагается соблюдать следующие **принципы**:

1. 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.

2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

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 ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными

особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

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

В основе программы «Йога для дошколят» лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых 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.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы ориентировано на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы-йога. Программа «Йога для дошколят» построена на обще дидактических принципах педагогики: систематичности (занятия проводятся регулярно, доступности (с учетом особенностей возраста, прогрессирования (возрастания физической нагрузки, а также принципах гуманистической педагогики:

- без оценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- сотрудничества и кооперации (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);
- взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родители — частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

Программа кружка по физическому развитию воспитанников МБДОУ №77 «Крымчаночка» «Йога для дошколят» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Актуальность программы

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Все воспитанники нашего детского сада имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, патологии в осанке, плоскостопие, многие страдают хроническими заболеваниями.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить

ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений.

Новизна

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

Отличительные особенности программы

В основе программы лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых 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.

Педагогическая целесообразность

Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером.

Йога - это навыки правильного движения. Асаны и йоговское дыхание способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям: улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения),

учат координировать между собой все части тела. учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд, приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объёме, который необходим, увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек, учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

Йога для дошкольников - это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.

Йога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога для дошкольников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, меньше устают).

Адресат программы

Программа адресована детям дошкольного возраста с ОВЗ нарушениями опорно-двигательного аппарата, возраст воспитанников от 3 до 7 лет без предъявления требований к уровню образования и способностям. Программа разработана с учётом возрастных особенностей воспитанников.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст (3—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 ребенка, его детализацией.

Старший дошкольный возраст (5—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.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 72 часа. Срок реализации и освоения 1 уч. год, что составляет 9 календарных месяцев.

Уровень программы

Стартовый.

Формы обучения

Форма обучения – очная с возможностью реализации дистанционного обучения.

Формы проведения занятий: фронтальные, практические занятия с детьми.

Особенности организации образовательного процесса

Группы формируются из детей, посещающих группы МБДОУ № 77 «Крымчаночка» по согласию родителей. Всего 6 возрастных групп. Количество обучающихся в каждой группе варьируется от 10-20 человек.

У детей дошкольного возраста очень нежный скелет, слабые связки и мышцы. С ними можно лишь использовать игровую гимнастику для укрепления стоп, спины, развития координации, ритмичности, равновесия, а также дыхательные упражнения для развития диафрагмального (брюшного) дыхания, расслабляющие упражнения. И большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который

похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога - упражнений.

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- освоение техник самомассажа;
- игры-путешествия на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Упражнения йоги требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку. Большинство упражнений в йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение)

Режим занятий.

Занятия проводится 2 раза в неделю, во вторую половину дня. Длительность занятий соответствует СанПиНу. Продолжительность занятий для каждой возрастной группы разная и составляет:

Младший дошкольный возраст 3-4 года - 15 минут

Средний дошкольный возраст 4-5 лет - 20 минут

Старший дошкольный возраст 5-6 лет - 25 минут

Подготовительный дошкольный возраст 6 - 7 лет - 30 минут

Режим работы кружка «Йога для дошколят»

Таблица №1

№п/п	группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1.	«Звёздочки» старшая группа				16.45- 17.10	16.20- 16.45
2.	«Почемучки» средняя группа		17.20- 17.40		17.20- 17.40	
3.	«Фантазёры» младшая группа	17.10-17.25		17.10- 17.25		
4.	«Знайки» подготовительная к школе группа			16.30- 17.00		15.00- 15.30
5.	«Весельчаки» подготовительная к школе группа	16.30-17.00				15.40- 16.10
6.	«Затейники» старшая группа		16.45- 17.10			16.55- 17.20

1.2. Цель и задачи программы

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия детей.

Задачи:

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;
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку и 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;
- активизировать познавательные интересы, расширять горизонты познания;
- развивать навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни. -помогать ребенку в процессе самопознания и саморазвития;
- раскрывать творческие возможности ребенка, гармонизировать процессы роста.

1.3. Воспитательный потенциал

Кроме физического аспекта, оздоровительная йога для детей несёт в себе и основные формы воспитания. Она помогает уравновесить психику ребёнка, воспитывает такие качества характера, как морально-волевые, выдержку, настойчивость, уверенность в себе. Парная йога помогает ребёнку осознать себя частью команды, учит терпению, бережному отношению к физическому развитию своего партнёра, помогает ребёнку увидеть свои сильные и слабые стороны. С точки зрения психоэмоционального влияния йоги на детский организм, можно отметить следующие положительные тенденции. Йога, прежде всего, помогает найти душевное равновесие, поэтому показана гиперактивным и беспокойным детям, как средство борьбы со стрессами окружающего мира. Йога развивает концентрацию и внимание, ребенок становится более усидчивыми и дисциплинированными. Йога борется с неуверенностью в себе и своих силах. Ребенок начинает понимать свои возможности и потенциал своего организма. Йога дарит ему легкость, хорошее самочувствие и отличное настроение. Самое главное помнить, что цель детской йоги - не выполнение упражнений на «отлично», а создание доверительной, плодотворной, не конкурентной атмосферы, где дети будут чувствовать себя свободно, радостно и смогут расслабиться.

Из выше сказанного следует, что целью оздоровительной йоги являются не только профилактика простудных заболеваний, закаливание и общее оздоровление детей. В основе её кроме образовательных и обучающих задач, имеется немаловажный, а иногда и основополагающий аспект: воспитывать морально-волевые качества характера ребёнка, выдержку, настойчивость, уверенность в своих силах.

1.4. Содержание программы

Учебный план на 2025/ 2026 учебный год

Таблица №2

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Входная диагностика	1	0,5	0,5	Тестирование
2.	Общеразвивающая гимнастика	8	0,5	7,5	Наблюдение
3	Самомассаж	6	0,5	5,5	Наблюдение
4	Суставная гимнастика	8	0,5	7,5	Наблюдение
5	Асаны	12	1	11	Наблюдение
6	Дыхательная гимнастика	8	0,5	7,5	Наблюдение
7	Гимнастика для глаз	6	0,5	5,5	Наблюдение
8	Пальчиковая гимнастика	6	0,5	5,5	Наблюдение
9	Подвижные игры	8	0,5	7,5	Наблюдение
10	Релаксация	8	0,5	7,5	Наблюдение
11	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Индивидуальные и творческие задания
ИТОГО		72	6	66	

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Содержание учебного плана

1. Диагностика.

Теория. Инструкция по выполнению тестовых заданий.

Практика. Выполнение контрольных тестов.

2. Вводные занятия.

Теория. Рассказ педагога о принципах Хатха – йоги, показ и словесная инструкция по выполнению упражнений комплекса самомассажа, разминки.

Практика. Совместное выполнение комплекса самомассажа, разминки.

3. Комплексы статических упражнений.

Теория. Словесная инструкция по выполнению статических упражнений.

Практика. Выполнение детьми полного цикла упражнений, включающих в себя комплекс разминки, самомассажа, статических поз, итоговые занятия в виде игры – путешествия.

4. Здоровьесберегающие технологии.

Теория. Словесная инструкция по выполнению дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, упражнений на расслабление.

Практика. Выполнение детьми полного цикла упражнений, включающих в себя дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, упражнения на расслабление.

5. Цикл бесед о здоровом образе жизни.

Теория. Беседы направленные на формирование основ здорового образа жизни.

Практика. Выполнение рисунков, подвижных игр, дидактических игр, заданий познавательно – исследовательской направленности.

1.5. Планируемые результаты

Младший дошкольный возраст (3—5 лет)

- сформирован интерес к процессу движения;
- появляется выразительность движений и умение передавать игровой образ;
- формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с игровым образом;
- появляется умение координировать движения;
- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению игровых заданий;
- развито желание использовать разнообразные виды движений.
- появляется интерес к взаимодействию со сверстниками и взрослыми, включаясь в совместные игры;

Старший дошкольный возраст (5—7 лет)

- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;
- появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений;
- сформированы знания о разнообразных асанах и дыхательных упражнениях;
- появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.
- удовлетворена потребность в двигательной активности;
- качественные сдвиги в динамике показателей физических и психофизических качеств;
- развивается крупная и мелкая моторика;
- формируется умение правильно дышать;
- формируются установки положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе;

Личностные результаты

- называют и демонстрируют не менее 15 статических упражнений для укрепления своих органов и систем;
- выполняют самомассаж по известному алгоритму;
- знают и демонстрируют упражнения на расслабление, снятия усталости, развивающие гибкость;

- подвижны, выносливы, владеют основными движениями, могут контролировать свои движения и управлять ими;
- знают о профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- подчиняются социальным нормам поведения и правилам взаимоотношения с взрослыми и сверстниками;
- рассказывают о результатах своей деятельности
- приводят примеры, перечисляют разные способы закаливания организма, высказывая суждения об их пользе;
- перечисляют разные способы двигательной активности;
- сохраняют равновесие, выполняя статические позы;
- демонстрируют разные статические позы, используя своё воображение.

1.6. Методическое сопровождение детей с ОВЗ:

- Заключение ПМПК о состоянии здоровья ребенка, его диагноза.
- Индивидуальная программы реабилитации ребенка-инвалида.
- Адаптированная образовательная программа ДОУ.
- Лист (карта) индивидуального сопровождения ребенка с ОВЗ в учреждении дополнительного образования.
- Дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья означает, что создаются условия для вариативного вхождения в те или иные детско-взрослые сообщества, позволяющие им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора (социальные пробы) при определении своего жизненного и профессионального пути.
- Для воспитания и развития ребенка с особыми образовательными потребностями важна детско-взрослая общность, в которой существует равновесное соотношение связей и отношений, что способствует проявлению в общности индивидуальных интересов, ценностей и смыслов участников, а также формированию единого ценностно-смыслового пространства.

Условия реализации программы дополнительного образования связаны с факторами, определяющими спрос на различные формы и направления дополнительного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья:

- Организационная доступность,
- Информационная доступность,
- Территориальная доступность,
- Инженерно-архитектурная доступность,
- Материально-техническая доступность,
- Кадровая доступность,
- Социально-психологическая доступность,
- Финансовая доступность.

Целью адаптации программы дополнительного образования учетом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ является раскрытие творческого потенциала личности в детско-взрослом сообществе, формирование жизненных и социальных компетенций.

Задачи адаптации программы дополнительного образования связаны с решением проблем:

- помощь детям с ОВЗ в оценке их личностных характеристик, формировании адекватного представления о социальных ограничениях и возможностях их преодоления;
- организация индивидуального маршрута в детско-взрослых сообществах по программам дополнительного образования, ориентированным на интересы и возможности ребенка;
- развитие клубных форм обучения и взаимодействия со сверстниками;
- помощь детям и родителям в преодолении стереотипов мышления о непреодолимости ограничений, накладываемых инвалидностью;
- выявление творческого потенциала обучающихся - инвалидов, путем включения в разнообразные виды деятельности совместно со здоровыми детьми (экскурсии, посещение зрелищных мероприятий, викторины, тренинги, беседы);
- оказание психологической помощи детям, их родителям в развитии навыков общения для психологической ориентации инвалидов на выход из пассивного социального состояния.

Основные направления реализации адаптации программы дополнительного образования учетом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья:

- оказание помощи родителям в решении проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем, социальным и экономическим положением, успешным продвижением в обществе, расширением возможности достичь устойчивой социальной интеграции в среде здоровых сверстников;
- расширение сферы самостоятельности детей с ОВЗ, под которой понимается преодоление ими обособленности за счёт снятия комплекса неполноценности;
- приобретение в детско-взрослом сообществе навыков коммуникации и умений осваивать и применять без непосредственной посторонней помощи знания и навыки для решения повседневных задач;
- выход из статичного состояния, преодоление стереотипа ограниченности, ущербности, изолированности.

Требования, взятые за основу при адаптации программы дополнительного образования:

- соответствие содержанию программы государственной политике в области образования, воспитания и оздоровления детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов с нарушениями

зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра;

-сочетание процессов обучения (получение новых знаний и применения их на практике) с воспитанием (освоением норм и правил) и оздоровлением (физическим, духовным) ребенка в особой детско-взрослой общности;

-согласованность концептуальных идей по реализации программы основного и дополнительного образования детей;

-исключение у обучающихся повышенных нагрузок и утомляемости;

-организация естественных и разнообразных для соответствующего возраста форм детской активности (познание, труд, игра, общение, самодеятельность, самоуправление);

-использование интерактивных, дистанционных способов усвоения программного материала;

-разработка модели ожидаемого результата участника программы (количественно-качественные показатели).

Адаптация программы дополнительного образования строится по модульному принципу и включает в себя следующие модули:

- Модуль коллективной и социокультурной образовательной деятельности совместно со здоровыми детьми, включающий в себя коллективную продуктивную деятельность, исходя из интересов и потребностей детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

- Модуль социально-психологической поддержки, включающий в себя комплекс психолого-педагогических тренингов по развитию навыков общения, формированию адекватной самооценки и уровня притязаний, развитию способностей и склонностей, которые могут способствовать самоорганизации и самореализации в образовательной среде здоровых сверстников.

- Валеологический модуль, направленный на формирование объективного представления об ограничениях, компенсаторных возможностях человеческого организма, о методах и формах их преодоления.

С чего начинается деятельность педагога дополнительного образования по организации работы с детьми с ОВЗ, детьми-инвалидами:

- Знакомство с диагнозом и изучение литературы по данному заболеванию.

- Получением информации о родителях, внутрисемейной ситуации и индивидуально-личностных особенностях обучающегося.

- Изучением СФГОС и программ специальных (коррекционных) учреждений.

- Написанием «собственной» программы с участием специалистов (педагога-психолога, учителя-логопеда учреждения).

Главными задачами педагога при работе по данной программе являются следующие:

- создание психолого-педагогических условий для развития личности ребенка;
- систематическое отслеживание статуса ребенка и динамики его развития;
- обучение родителей (законных представителей) психолого-педагогическим технологиям сотрудничества со своими детьми, приемам и методам его воспитания и обучения в условиях семьи.

Индивидуальная работа с каждым – это одна из главных особенностей занятий с детьми-инвалидами.

Отличительная черта занятий – гибкость, чувствительность к сбоям. Структура образовательной программы, методика проведения, содержание занятий может измениться в зависимости от:

- состояния здоровья ребенка;
- его настроения;
- непредвиденных семейных ситуаций.

1.7. Ожидаемые результаты от реализации программы дополнительного образования детей с ОВЗ

- расширение социального опыта детей с ОВЗ и их родителей о компенсаторных способностях организма;
- расширение компетентности детей в области государственных социально-образовательных программ, направленных на доступность дополнительного образования данной категории детей;
- развитие рефлексивных способностей, умений анализа и самоанализа;
- развитие творческого потенциала обучающихся;
- формирование социальных и жизненных компетенций;
- приобретение детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ социально значимого опыта взаимодействия со здоровыми сверстниками;
- совершенствование навыков общения, уменьшение проблем в сфере межличностного общения, в учебной деятельности;
- ознакомление общественности с проблемами детей-инвалидов и детей с ОВЗ через публичную демонстрацию достижений.

1.8. Приоритетные принципы системы дополнительного образования детей с ОВЗ:

- принцип доступности и равенства. Дополнительное образование – образование доступное. Одной из главных гарантий реализации принципа равенства образовательных возможностей является бесплатность предоставляемых школой-интернатом услуг. В дополнительном образовании детей с ОВЗ все программы дополнительного образования отвечают тем или иным потребностям и интересам детей, адаптированы с учетом индивидуальных особенностей для обучающихся с умственной отсталостью;
- принцип индивидуальности. Дополнительное образование реализует право каждого ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме, по индивидуальной программе;
- принцип свободного выбора и ответственности предоставляет обучающемуся с ОВЗ и педагогу возможность выбора и построения индивидуального образовательного маршрута: программы, содержания, методов и форм деятельности, скорости, темпа продвижения и т.п., максимально отвечающей особенностям личностного развития каждого и оптимально удовлетворяющих интересы, потребности, возможности творческой самореализации;
- принцип развития. Данный принцип подразумевает создание среды образования, которая обеспечивает развитие индивидуального личностного потенциала каждого обучающегося с ОВЗ, совершенствование педагогической системы, содержания, форм и методов дополнительного образования в целостном образовательном процессе ДООУ.
- принцип системности. Связь общего, дополнительного образования;
- принцип социализации. Создание необходимых условий для адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья, в современном обществе и в условиях ценностей, норм, установок и образов поведения, присущих российскому и мировому обществу.
- принцип деятельностного подхода. Через систему мероприятий, обучающиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребенка.
- принцип творчества в реализации системы дополнительного образования означает, что творчество рассматривается как универсальный механизм развития личности, обеспечивающий не только ее вхождение в мир

культуры, но и реализацию внутренней потребности личности к самовыражению, самопрезентации.

- принцип разновозрастного единства. Существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество обучающихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

- принцип поддержки инициативности и активности реализации дополнительного образования предполагает инициирование, активизацию, поддержку и поощрение любых начинаний обучающихся.

- принцип преемственности и непрерывности дополнительного образования.

- принцип открытости системы. Совместная работа школы, семьи, других социальных институтов направлена на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального, нравственного и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.

Восемь принципов образования детей с ОВЗ:

1. Ценность человека не зависит от его способностей и достижений;
2. Каждый человек способен чувствовать и думать;
3. Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;
4. Все люди нуждаются друг в друге;
5. Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
6. Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;
7. Для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;
8. Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

1.9. Функции дополнительного образования детей с ОВЗ:

- образовательная - развитие ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний, умений и навыков;
- воспитательная - обогащение и расширение культурного слоя общеобразовательной организации, формирование культурной среды;
- креативная - создание гибкой системы для реализации индивидуальных творческих интересов личности;
- компенсационная - освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- рекреационная - организация содержательного досуга, как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- функция социализации - освоение воспитанниками позитивного социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни в обществе;
- функция самореализации - самоопределение ребенка в социальной и культурной сферах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие;
- контролирующая – проведение рефлексии, оценивание эффективности деятельности за определенный период времени.

1.10. Приоритетные направления дополнительного образования детей с ОВЗ в ДОУ:

- своевременное выявление недостатков в развитии детей;
 - организация коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения в развитии с целью предотвращения формирования вторичных отклонений;
 - подготовка ребёнка с ОВЗ к обучению в общеобразовательной школе.
- Дошкольные образовательные учреждения, организуя дополнительное образование детей с ОВЗ, решают следующие социально значимые задачи:
- расширение охвата детей необходимой коррекционно- педагогической и медико-социальной помощью;
 - максимальное приближение необходимой помощи к месту жительства ребёнка, что позволяет избежать помещения детей на длительный срок в интернатные учреждения, создать условия для их проживания и воспитания в семье;
 - обеспечение родителей (опекунов) консультативной поддержкой;
 - подготовка общества к принятию человека с ограниченными возможностями.
 - позитивная социализация ребенка.

1.11. Основные принципы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей с ОВЗ:

Принцип занимательности - используется с целью вовлечения детей в деятельность, формирования у них желания выполнять предъявленные требования и стремление к достижению конечного результата;

Принцип новизны - позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к работе, за счёт постановки последовательной системы задач, активизируя познавательную сферу;

Принцип динамичности - заключается в постановке целей по развитию ребёнка, которые постоянно углубляются и расширяются, чтобы повысить интерес и внимание детей к процессу;

Принцип сотрудничества - позволяет создать в ходе продуктивной деятельности, доброжелательное отношение друг к другу и взаимопомощь;

Систематичности и последовательности – предполагает, что знания и умения неразрывно связаны между собой и образуют целостную систему, то есть учебный материал усваивается в результате постоянных упражнений и тренировок.

Учет возрастных и индивидуальных особенностей – основывается на знании анатомо-физиологических и психических, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица №3

Группа	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
«Звёздочки» младшая средняя	01.09.25	29.05.26	36	72	2 раза в неделю
«Почемучки» подготовительная к школе группа	01.09.25	29.05.26	36	72	2 раза в неделю
«Фантазёры» старшая группа	01.09.25	29.05.26	36	72	2 раза в неделю
«Знайки» средняя группа	01.09.25	29.05.26	36	72	2 раза в неделю
«Весельчаки» средняя группа	01.09.25	29.05.26	36	72	2 раза в неделю
«Затейники» младшая группа	01.09.25	29.05.26	36	72	2 раза в неделю

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Евдошенко Алеся Александровна педагог дополнительного образования.

Образование: высшее, окончила «ВУЗ ТГПУ им. Низами» г. Ташкент, 1996 г., полученная специальность – «Педагогика и психология».

Переподготовка – «Лал Бахадур Шастри Центр Индийской Культуры» г. Ташкент, 2012 г., полученная специальность – «Инструктор йоги».

Курсы повышения квалификации:

- МБУ ДПО «ИМЦ» «Особенности учебно-воспитательного процесса для обучающихся с ОВЗ в условиях реализации ФГОС» 72 часа (12.01.2024-30.01.2024,)

- ГБОУ ДПО КРИППО «Проектирование дополнительных общеобразовательных программ» 18 часов (15.01.2024-17.01.2024,)

Квалификационная категория: высшая.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия кружка «Йога для дошколят» проводятся в музыкально-спортивном зале МБДОУ №77 «Крымчаночка».

Общая площадь музыкально-спортивного зала составляет 65,5 кв.м.

Музыкально-спортивный зал находится на первом этаже ДОУ.

Музыкально-спортивный зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Материально-технические условия, созданные в зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

Средства:

Музыкальный центр;

Электронные носители;

Компьютер;

Видеопроектор;

Гимнастические корригирующие коврики;

Массажные мячи.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Группы детей для занятий йогой комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.

При проведении упражнений педагог ведет контроль за физической нагрузкой на детей.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

При организации деятельности кружка педагогом учитываются:

- интересы детей и добровольность выбора ими кружка;
- возрастные особенности детей, имеющийся у них опыт участия в такого рода занятиях;
- необходимость решения воспитательных и образовательных задач в единстве с основной программой детского сада;
- понимание игры как ведущего вида деятельности и выстраивание содержания дополнительного образования детей именно на ее основе;
- необходимость создания комфортной обстановки, в которой будет развиваться творческая личность;
- нормы нагрузки на ребенка.

Программа предполагает следующие формы организации занятий:

- вводные занятия, которые проводятся в начале каждого года обучения и включают беседы: «Правила техники безопасности», «Правила поведения на занятиях».
- учебные занятия (беседа, здоровьесберегающие технологии, игра, комплекс упражнений, асан).
- итоговые занятия (игра-путешествие).

Основной формой работы с детьми является занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей. Виды организации деятельности воспитанников на занятии: фронтальная, в парах,

индивидуально-групповая, групповая, межгрупповой обмен результатами деятельности.

Занятия проводится 2 раза в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятий для каждой возрастной группы разная и составляет:

3-4 года Младший дошкольный возраст 15 минут

4-5 лет Средний дошкольный возраст 20 минут

5-6 лет Старший дошкольный возраст 25 минут

6-7 лет Подготовительный дошкольный возраст 30 минут

Формы, методы и средства реализации программы

Таблица №4

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы
-фронтальная	-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; -упражнения для развития координации движений	<i>Дидактические методы.</i> 1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ. 3.Практические (выполнение асан)

Структура занятия

Разминка: хождение по дорожке здоровья, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы.

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе.

Разучивание поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения. Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта.

Подвижная игра; игра на профилактику и коррекцию плоскостопия и нарушения осанки; релаксация. Цель: создание условия для положительного эмоционального настроения.

Заключение: упражнение на расслабление всего организма. Цель: достижение общего оздоровительного эффекта.

Первые несколько занятий посвящаются знакомству педагога с детьми; проведению диагностики с целью выявления уровня развития детей, их способностей и возможностей. Для этого подбирается несколько специальных упражнений.

Этапы обучения

На первом этапе: (младший и средний дошкольный возраст) – 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: (старший дошкольный возраст;) – 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. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

Условия проведения занятий йогой:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики;
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – после дневного сна;
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- собственное желание ребенка.

Особенности выполнения статических поз:

- Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
- Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

На занятиях используются здоровьесберегающие технологии такие, как:

- общеразвивающая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж;

-суставная гимнастика;

-релаксация.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

Работа с родителями

Созданию позитивного отношения у дошкольников к занятиям «Йогой для дошколят», формированию представлений о здоровом образе жизни раскрывается через целенаправленное использование разных форм работы с родителями.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников:

- консультативная помощь.
- участие в родительских собраниях.

- проведение дня открытых дверей.
- проведение занятий с участием родителей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

Наглядный материал следующих видов:

- схематический (картотека картинок с асанами йоги и изображением животного или предмета ассоциирующегося с асаной);
- картинный (фотографии);
- звуковой (картотека аудиозаписей для релаксации).
- интернет-ресурсы (фотоматериалы в презентациях);

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Мониторинг освоения программы кружка «Йога для дошколят» и диагностика физического развития детей средней, старшей, подготовительных к школе групп, проводятся в сентябре (начало учебного года) и в январе у младших групп. И в мае (конец учебного года) у всех групп.

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

Цель мониторинга физического развития детей:

подтверждение эффективности педагогических воздействий с учётом современных требований организации физического воспитания.

Внутренняя и внешняя коррекция физической деятельности детей, её содержания и отношения к ней дошкольников.

Выявление уровня детей физического развития детей проводится для отслеживания эффективности работы. На протяжении контрольно-учетных занятий проводится диагностика по следующим показателям:

1. Гибкость тела.
2. Равновесие.
3. Статическая выносливость.

В конце учебного года мониторинг анализируется данные обрабатываются, создаётся аналитическая справка.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов будут являться итоговые открытые занятия в виде игр – путешествий для родителей, администрации ДОУ, воспитателей, других детей посещающих ДОУ.

Фотоотчёты занятий выставляются на сайт образовательной организации.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, индивидуальные и творческие задания, контрольное задание, тестирование.

2.4. Список литературы

Для педагогов:

1. Т.А. Иванова, «Йога для детей». Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2020 г.
2. А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». - Москва «Ника-центр», 2009г.
3. Запорожцев В.В. Йога и дети, 2004г.
4. Игнатьева Т.П. «Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы» Санкт-Петербург– Издательский дом “Нева”, 2003г.
5. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей» М., Просвещение. 1993.
6. Липень А.А. «Детская оздоровительная йога» Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
7. В. Осипова. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
8. Сергеев С. «Йога для детей». Методика применения йоги. Донецк. –2007.

Для родителей и детей:

1. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей». Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993
2. Орлова Л. «Йога для всех». Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
3. Правдина Н.Б. «Йога для детей». Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12.
4. Волков О.А. «Веселая йога: специально для детей». Ростов на Дону, 2008

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Мониторинг физического развития

Таблица №5

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
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

Протокол обследования физических способностей детей от 3-7 лет

Таблица №6

Фамилия имя ребенка	Гибкость тела	Равновесие	Статическая выносливость	Уровень

Диагностика и критерии оценки

Низкий уровень – Не могут соединять дыхание и движение. Не держат равновесие. Все позы выполняют при помощи педагога. Дышат и носом, и ртом.

Средний уровень – умеют соединять дыхание и движение при подсказке педагога. Не все позы выполняют правильно. Стесняются самовыражаться. Умеют дышать носом. Умеют расслабляться на позитиве. Равновесие держат при помощи опоры.

Высокий уровень – умеют соединять дыхание и движение. Умеют самостоятельно выполнять позы. Умеют самовыражаться. Умеют выполнять позы на равновесие тела для обеих сторон. Умеют дышать носом. Умеют расслабляться на позитиве.

3.2. Методические материалы

Картотеки:

- игры, игровые упражнения;
- комплексы асан йоги;
- дыхательные гимнастики;
- пальчиковые гимнастики;
- гимнастики для глаз;
- релаксации;
- диагностические материалы;
- материалы творческого педагогического опыта.

3.3. Календарно-тематическое планирование

группы младшего и среднего дошкольного возраста №2, №3.

Таблица № 7

№	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
сентябрь						
1	Вводное занятие	1	01.09		беседа	
2	«Репка»	1	03.09		сказка	
3	«Кот, петух и лиса»	1	08.09		игра	
4	Начальная диагностика	1	10.09		тестирование	
5	«Кошкина зарядка»	1	15.09		игра	
6	«В тёмном лесу есть избушка»	1	17.09		сказка	
7	«Жёлтая песенка»	1	22.09		игра	
8	Комплекс ассан №1	1	24.09		путешествие	
Итого за месяц		8				
октябрь						
9	«Дождик»	1	01.10		игра	
10	«Лисонька»	1	06.10		игра	
11	«Репка»	1	08.10		сказка	
12	«Кот, петух и лиса»	1	13.10		игра	
13	«Прогулка»	1	15.10		путешествие	
14	«Кошкина зарядка»	1	20.10		игра	
15	«В тёмном лесу есть избушка»	1	22.10		игра	
16	«Кто поможет воробью».	1	27.10		игра	
17	Комплекс ассан №2	1	29.10		путешествие	
Итого за месяц		9				
ноябрь						
18	«Жёлтая песенка»	1	03.11		игра	
19	«Прогулка в осенний лес»	1	05.11		путешествие	
20	«Дождик»	1	10.11		игра	
21	«Теремок»	1	12.11		сказка	
22	«Поздняя осень»	1	17.11		игра	

23	«Замедленное движение»	1	19.11		игра	
24	«Жучок и паучок»	1	24.11		игра	
25	«Лесные друзья»	1	26.11		игра	
26	Комплекс ассан №2	1	28.11		путешествие	
Итого за месяц		9				
декабрь						
27	«Ёженька»	1	01.12		игра	
28	«Гномики»	1	03.12		игра	
29	«Сдуй снежинку с ладошки»	1	08.12		игра	
30	«Белый снег»	1	10.12		игра	
31	«Зимняя сказка»	1	15.12		сказка	
32	«Зимнее путешествие Колобка»	1	17.12		путешествие	
33	«Снегурочка»	1	22.12		игра	
34	Комплекс ассан №3	1	24.12		путешествие	
Итого за месяц		8				
Итого за I полугодие		34				
январь						
35	Игры. Задания, промежуточная диагностика	1	12.01		тестирование	
36	«В январе»	1	14.01		игра	
37	«Снеговик»	1	19.01		игра	
38	«Зимние узоры»	1	21.01		игра	
39	«Два жадных медвежонка»	1	26.01		сказка	
40	«Сделай позу по картинке»	1	28.01		игра	
41	Комплекс ассан №4	1	30.01		путешествие	
Итого за месяц		7				
февраль						
42	«Козлята»	1	02.02		игра	
43	«Волк и семеро козлят»	1	04.02		сказка	
44	«Идёт коза по лесу»	1	09.02		игра	
45	«Кто живёт у нас в квартире?»	1	11.02		игра	
46	«Строим дом»	1	16.02		игра	
47	«Погладь бочок»	1	18.02		игра	
48	«Морячки», «Шалтай-Болтай»	1	25.02		игра	

49	Комплекс ассан №5	1	27.02		путешествие	
Итого за месяц		8				
март						
50	«Лиса-лапотница»	1	02.03		игра	
51	«По-лисьи»	1	04.03		игра	
52	«Весело в лесу»	1	09.03		путешествие	
53	«Ёжик»	1	11.03		игра	
54	«Заяц-огородник»	1	16.03		игра	
55	«Дует ветерок»	1	23.03		игра	
56	«Неболейка»	1	25.03		игра	
57	Комплекс ассан №6	1	30.03		путешествие	
Итого за месяц		8				
апрель						
58	«Воздушный шар»	1	01.04		игра	
59	«На лесной опушке»	1	06.04		путешествие	
60	«Три мишки»	1	08.04		сказка	
61	«На водопой»	1	13.04		путешествие	
62	«Наши ручки, наши ножки»	1	15.04		игра	
63	«Лягушата и мишка»	1	20.04		игра	
64	«Пчёлы и осы»	1	22.04		игра	
65	«Паучки и мураши»	1	27.04		игра	
66	Комплекс ассан №7	1	29.04		путешествие	
Итого за месяц		9				
май						
67	Диагностика (физ. Данные)	1	04.05		тестирование	
68	Диагностика (усвоение программы)	1	06.05		тестирование	
69	«Радуга, обними меня!»	1	11.05		игра	
70	«Летний денёк»	1	13.05		игра	
71	Комплекс ассан №8	1	18.05		путешествие	
72	Итоговое занятие	1	20.05		путешествие	
Итого за месяц		6				
Итого за год		72				

группы старшего дошкольного возраста №1, №6, подготовительные к школе №4, №5.

№	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
сентябрь						
1	Вводное занятие	1	02.09		беседа	
2	«Укрепи своё здоровье»	1	04.09		игра	
3	«Кошкина зарядка»	1	09.09		игра	
4	Начальная диагностика	1	11.09		тестирование	
5	«Дождик»	1	16.09		игра	
6	«Ветер»	1	18.09		игра	
7	«Что делать после дождя?»	1	23.09		беседа	
8	Комплекс ассан №1	1	25.09		путешествие	
Итого за месяц		8				
октябрь						
9	«Правила дорожного движения»	1	02.10		беседа	
10	«Светофор»	1	07.10		игра	
11	«Регулировщик»	1	09.10		игра	
12	«Ловкий пешеход»	1	14.10		игра	
13	«Наше тело»	1	16.10		беседа	
14	«Мы весёлые ребята»	1	21.10		игра	
15	«Точечный массаж»	1	23.10		игра	
16	«Сам себя я полечу»	1	28.10		игра	
17	Комплекс ассан №2	1	30.10		путешествие	
Итого за месяц		9				
ноябрь						
18	«Жёлтая песенка»	1	01.11		игра	
19	«Прогулка в осенний лес»	1	06.11		путешествие	
20	«Гимнастика для ног»	1	11.11		игра	
21	«Лезгинка»	1	13.11		игра	
22	«Что такое правильная осанка?»	1	18.11		беседа	
23	«Жучок и паучок»	1	20.11		игра	

24	«Береги свой позвоночник»	1	25.11		игра	
25	«По ниточке»	1	27.11		игра	
26	Комплекс ассан №2	1	29.11		путешествие	
Итого за месяц		9				
декабрь						
27	«Как защитить себя от микробов»	1	02.12		беседа	
28	«Я позвоночник берегу»	1	04.12		игра	
29	«Аэробика»	1	09.12		игра	
30	«Чем мы дышим»	1	11.12		беседа	
31	«Чудо-нос»	1	16.12		игра	
32	«Зимнее путешествие Колобка»	1	18.12		путешествие	
33	«Снегурочка»	1	23.12		игра	
34	Комплекс ассан №3	1	25.12		путешествие	
Итого за месяц		8				
Итого за I полугодие		34				
январь						
35	Игры. Задания, промежуточная диагностика	1	10.01		тестирование	
36	«В январе»	1	13.01		игра	
37	«Чистота залог здоровья»	1	15.01		беседа	
38	«Зимние забавы»	1	20.01		игра	
39	«Моё волшебное горло»	1	22.01		беседа	
40	«Береги своё горло»	1	27.01		игра	
41	«Сделай позу по картинке»	1	29.01		игра	
42	Комплекс ассан №4	1	31.01		путешествие	
Итого за месяц		8				
февраль						
43	«Школа здоровья»	1	03.02		беседа	
44	«Буквы»	1	05.02		игра	
45	«Слова»	1	10.02		игра	
46	«Чем мы слышим»	1	12.02		беседа	
47	«Здоровые уши»	1	17.02		игра	
48	«Лепим ушки»	1	19.02		игра	

49	«Солдатики»	1	24.02		игра	
50	Комплекс ассан №5	1	26.02		путешествие	
Итого за месяц		8				
март						
51	«Опасности в природе весной»	1	03.03		беседа	
52	«Медведи просыпаются»	1	05.03		игра	
53	«Весело в лесу»	1	12.03		игра	
54	«Как мы видим»	1	17.03		беседа	
55	«Будем видеть хорошо»	1	19.03		игра	
56	«Мы готовы для похода»	1	24.03		путешествие	
57	«Неболейка»	1	26.03		игра	
58	Комплекс ассан №6	1	31.03		путешествие	
Итого за месяц		8				
апрель						
59	«Посмеёмся на здоровье»	1	02.04		беседа	
60	«По полям бегут ручьи»	1	07.04		игра	
61	«Полёт на Луну»	1	09.04		игра	
62	«Полёт на Солнце»	1	14.04		игра	
63	«Красивые ноги»	1	16.04		беседа	
64	«Будем ноги поднимать»	1	21.04		игра	
65	«Прогулка на велосипеде»	1	23.04		игра	
66	Комплекс ассан №7	1	28.04		путешествие	
Итого за месяц		8				
май						
67	Диагностика (физ. Данные)	1	05.05		тестирование	
68	Диагностика (усвоение программы)	1	07.05		тестирование	
69	«Радуга, обними меня!»	1	12.06		игра	
70	«Солнце, воздух и вода»	1	14.05		игра	
71	Комплекс ассан №8	1	19.05		путешествие	
72	Итоговое занятие	1	21.05		путешествие	
Итого за месяц		6				
Итого за год		72				

3.4. План работы с родителями

Таблица №8

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 занятий йогой на организм человека.	Родители старших и подготовительных к школе групп
Октябрь Январь	Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми.	Отработка комплексов упражнений йоги направленных на развитие гибкости, координаций.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями старших групп.
Февраль -Май	Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми.	Отработка комплексов упражнений йоги, направленных на развитие гибкости, координации движений.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями средних групп.
в течение учебного года	Совместное занятие родителей с детьми	Взаимодействие родителей и детей в рамках организаций кружковой работы.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями всех групп.

1 раз в квартал	Индивидуальные консультации для родителей.	Ознакомить родителей результатами диагностики. Оказать помощь родителям по интересующим вопросам.	Родители старших и подготовительных школе групп
Май	Анкетирование родителей	Анкетирование и беседы с родителями с целью выявления положительных и отрицательных сторон воздействия занятий йогой.	Родители старших и подготовительных школе групп

3.5. План работы с воспитателями

Таблица №9

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Участники
Октябрь	Подготовка материала для педагогов на сайт учреждения.	Привлечение педагогов к проблеме развития физических качеств дошкольников	Педагоги старших и подготовительных к школе групп
Ноябрь	Мастер-класс для педагогов: Внедрение образовательный процесс дыхательных упражнений из хатха-йоги в рамках проведения восстановительных мероприятий после физических упражнений.	Ознакомление воспитателей с техниками дыхания в йоге с целью внедрения их в образовательный процесс.	Педагоги всех групп
Январь	Подготовка материала для воспитателей. (Брошюры с фотографиями поз йоги)	Оснащение методического материала	Педагоги всех групп
Ежемесячно	Групповые и индивидуальные консультации для педагогов.	Оказать помощь педагогам по интересующим их вопросам.	Педагоги всех групп

Февраль	Организация занятий для педагогов.	повышения уровня компетентности педагогов	Педагоги всех групп
Март	Семинар-практикум: Влияние йоги на организм человека.	Ознакомить педагогов с особенностями воздействия на организм упражнений из йоги.	Педагоги старших и подготовительных к школе групп
Апрель	Совместно с детьми оформление стендов о йоге.	Взаимодействие педагогов и детей.	Педагоги всех групп
Май	Анкетирование педагогов на предмет внедрения йоги в рамках занятий Физической культурой.	Выявить необходимость внедрения йоги в рамках занятий Физической культурой.	Работники ДОУ

