


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА № 13 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

Принята на Совете
МОУ «Центр развития ребенка №13
Советского района Волгограда»
Протокол от 31.08. 2022г. № 4

Утверждено
приказом заведующего
МОУ «Центр развития ребенка №13
Советского района Волгограда»
№ 147 от «31» августа 2022 г.
 А.А.Григорьянц

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Baby Yoga»

для детей 3-4 лет

Срок реализации: 72 часа (1 год обучения)

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Кривошеева Юлия Андреевна

Волгоград, 2022 год

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.	7
2.1. Содержание образовательной деятельности.....	7
2.2. Учебно -тематический план:	9
3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы- физкультурно-спортивная. Настоящая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании», Стандартом дошкольного образования, Уставом образовательного учреждения.

Новизна:

Подражание – еще один метод обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений. Асаны – позы йоги направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Не все позы просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать многое о себе.

Актуальность.

Разработка инновационных оздоровительных технологий для ДОУ - первоочередная и современная задача.

Актуальность выбранной работы определена собой социально-экономической и социально-гигиенической ситуацией в стране: по данным РАМН РФ, в последнее время отчетливо наблюдается тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей.

В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений в оздоровлении детей, который включает все виды здоровьесберегающие технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики Хатха - йоги.

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

Педагогическая целесообразность:

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей.

Цель конкретизируется в следующих задачах:

- формировать правильную осанку дошкольника
- добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ.
- развивать и сохранять гибкость,
- эластичность позвоночника
- воображение, координацию движений;
- создать условия для физического развития;
- воспитание необходимости в занятиях физкультурой и спортом,
- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности.
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

Отличительная особенность программы:

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

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Формы, режим занятий.

Программа рассчитана на детей с 3-4 лет

Организованная образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю (8 раз в месяц). Длительность организованной образовательной деятельности в соответствии с СанПиН: младший дошкольный возраст – 15 – 20 мин

Ожидаемые результаты:

- сформирован интерес к процессу движения под музыку;
- появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ;;
- формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом
- появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;
- развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку
- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;
- появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений
- освоен большой объем разнообразных асан и дыхательных упражнений;
- появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

При работе с детьми 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 «Детская йога» 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.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Младший дошкольный возраст (3—4 лет).

Развиваются **ловкость**, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Основные достижения возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением

обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Содержание образовательной деятельности.

№ Раздела	Название Раздела	Основные теоретические понятия	Содержание деятельности	Оборудование оснащение	Место проведения занятия
1	Хатха-йога	Сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.	Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения. Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.	Коврики Музыка Профилактические дорожки Мячи Палки Стулья	ДОУ Спортивный зал
2	Асаны	Требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей	Копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых		

		<p>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 осанка.</p>	<p>образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).</p>		
3	Дыхание	<p>Дыхательная гимнастика мощный инструмент нормализации процесса газообмена, важным условием её действенности является правильное выполнение упражнений.</p>	<p>Полный вдох правильнее перевести как «комплексный», то есть с участием всех отделов груди (нижнего, среднего и верхнего). А глубокий вдох означает до отказа с перерастяжением, главным образом нижних отделов, что крайне нежелательно. Полный делается в половину возможного, но с обязательным распределением воздуха сначала в нижний, затем в средний и верхний отделы. Таким образом, мы раскроем все альвеолы.</p>		

2.2. Учебно -тематический план: Младший дошкольный возраст (3-4лет).

Сентябрь.

Цель: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

Разминка. Корригирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках(руки на поясе), с высоким подниманием колен.

Период	Позы	Игры	Кол.занятий
1 неделя.	«Дерево» «Алмаз» «Полуберезка» «Верблюды» «Кошечка» «Кобра» «Рыба»	«Художник» (профилактика плоскостопия) «Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики) Релаксация	2 часа
2 неделя	«Пальма» «Треугольник» «Мостик» «Верблюды» «Кошечка» «Кобра» «Бабочка»	Звуковая гимнастика «Гудок парохода» Релаксация	2 часа
3 неделя	«Пальма» «Ребенок» «Гора» «Лягушка» «Кошка» «Полубеозка» «Рыба»	«Ловишки» Дыхательная Гимнастика «Ежик» Релаксация	2 часа
4 неделя	«Солнечная поза» «Алмаз» «Гора» «Уголок» «Лягушка» «Кошка» «Полуберезка» «Бабочка»	Сделать 8-10 Вдохов и выдохов Через правую и левую ноздрю по очереди. Релаксация.	2 часа

Октябрь.

Цель: Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая доска; палка.

Разминка: Самомассаж; корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

Период	Позы	Игры	Кол.занятий
1 неделя	«Тадасана» «Божественная» «Черепашка» «Верблюд» «Полуберезка» «Рыба» «Полулотос»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики) Релаксация	2 часа
2 неделя	«Дерево» «Замок» «Лягушка» «Кобра» «Березка» «Рыба» «Полулотос»	«Сделай фигуру» Дыхательная гимнастика. Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям 5 раз. Релаксация.	2 часа
3 неделя	«Пальма» «Алмаз» «Винт» «Березка» «Плуг» «Рыба» «Бабочка» «Полултос»	«Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Гуси» релаксация	2 часа
4 неделя	«Дерево»	«Затейники» Дыхательная	2 часа

	«Герой» «Винт» «Книжка» «Черепашка» «Кобра» «Плуг» «Рыба»	гимнастика Покорители « космоса» Релаксация	
--	---	--	--

Ноябрь.

Цель: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки.

Период	Позы	Игры	Кол.занятий
1 неделя	«Солнечная поза» «Черепашка» «Герой» «Кобра» «Полукузнечик» «Книжка» «Крокодил» «Бабочка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия) «Умный ослик» Звуковая гимнастика Релаксация	2 часа
2 неделя	«Дерево» «Звезда» «Золотая рыбка» «Кузнечик» «Березка» «Рыба» «Лотос»	«Чье звено соберется быстрее» Дыхательная гимнастика. Носом сделать вдохи на выдохе произносим звук «М-м-м» постукивая крылья носа Релаксация	2 часа

3 неделя	1. «Пальма» 2. «Звезда» 3. «Лодочка» 4. «Дельфин» 5. «Кузнечик» 6. «Плуг» 7. «Рыба» 7. «Лотос»	«Ловишка» С ленточкой. Дыхательная гимнастика. Энергично произносим «п-б» ление мышц губ. Релаксация	2 часа
4 неделя	1. «Солнечная поза» 2. «Черепашка» 3. «Собачка» 4. «Книжка» 5. «Верблюд» 6. «Березка» 7. «Кузнечик» 8. «Лотос»	«Паравозик» Дыхательная гимнастика Релаксация	2 часа

Декабрь.

Цель: Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;

Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камушки, балансирующая подушка.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

Период	Поза	Игры	Кол. занятий
1 неделя	«Дерево» «Кошка» «Собака» «Лодочка» «Зигзаг» «Книжка» «Лотос»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики) Релаксация.	2 часа

2 неделя	«Пальма» «Алмаз» «Аист» «Черепашка» «Кузнечик» «Уголок» «Плуг» «Рыба» «Лотос»	«Футбол сидя» Дыхательная гимнастика Релаксация	2 часа
3 неделя	«Пальма» «Звезда» «Треугольник» «Уголок» «Лук» «Березка» «Лодка» «Лотос»	«Перебежки» Дыхательная гимнастика- Закрыв правую ноздрю и протянуть «г-м-м» Тоже самую закрыв левую ноздрю. Релаксация	2 часа
4 неделя	«Солнечная поза» «Черепашка» «Треугольник» с поворотом «Лягушка» «Кошка» «Березка» «Плуг» «Мостик»	«Совушка» Дыхательная гимнастика «На море» Релаксация	2 часа

Январь.

Цель: Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, напятках, на внешней стороне стопы, «паучок», «крабики».

Период	Поза	Игра	Кол.занятий
1 неделя	«Тадасана» «Герой» «Книжка» лягушка» «Верблюд» «Винт» «Плуг» «Рыба» «Лотос»	Покорители «космоса» Дыхательная гимнастика «Строим дом» Релаксация	2 часа
2 неделя	«Дерево» «Черепашка» «Лодочка»4. «Головоколенная» «Алмаз» «Треугольник с поворотом» «Рыба» «Бабочка»	«Догони своюпару» «Художник» Рисование карандашом, стопами ног. Релаксация.	2 часа
3 неделя	«Солнечная поза» «Геройлягушка» «Собака» «Кузнечик» «Ласточка» «Березка» «Плуг» «Рыба»	«Догонялки» Дыхательная гимнастика. Релаксация.	2 часа

4 неделя	«Солнечная поза» «Геройлягушка» «Собака» «Кузнечик» «Ласточка» «Березка» «Плуг» «Рыба»	«Догонялки» Дыхательная гимнастика. Релаксация.	2 часа
----------	---	---	--------

Февраль.

Цель: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени.

Периоды	Позы	Игры	Кол.занятий
1 неделя	«Тадасана» «Черепашка» «Треугольник» «Стульчик» «Герой» «Книжка» «Ребенок» «Плуг» «Рыба» «Лотос»	«Самолеты» Дыхательная гимнастика Релаксация	2 часа
2 неделя	«Пальма» «Аист» «Лягушка» «Верблюд» «Полумостик» «Скручивание» «Березка» «Рыба» «Лотос»	«Сделай фигуру!» (коррекция плоскостопия) Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес» Релаксация	2 часа

3 неделя	«Дерево» «Алмаз» «Уголок» «Лягушка» «Верблюды» «Книжка» «Кузнечик» «Лодка» «Березка» «Рыба»	«Горелки» Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех» Релаксация	2 часа
4 неделя	«Дерево» «Герой» «Кошка» «Книжка» «Лодка» «Зигзаг» «Бабочка»	«Догони свою пару» Релаксация	2 часа

Март.

Цель: Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.

Периоды	Позы	Игры	Кол. занятий
1 неделя	«Пальма» «Черепашка» «Звезда» «Кузнечик» «Плуг» «Рыба» «Полумостик» «Лотос»	«Футбол сидя» Дыхательная гимнастика. Релаксация.	2 часа

2 неделя	«Тадасана» «Алмаз» «Замок» «Кошка» «Собака» «Лошадка» «Березка» «Рыба» «Лотос»	«Повар и кот» Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.	2 часа
3 неделя	«Дерево» «Алмаз» «Верблюд» «Лук» «Ребенок» «Книжка» «Плуг» «Бабочка» «Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу) Дыхательная гимнастика. Релаксация.	2 часа
4 неделя	«Дерево» «Черепашка» «Собака» «Винт» «Крокодил» «Лодка» «Плуг» «Рыба» «Лотос»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия) Релаксация	2 часа

Апрель.

Цель: Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать учить правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, напятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки.

Периоды	Позы	Игры	Кол.занятий
1 неделя	«Солнечная поза» «Ласточка» «Черепашка» «Аист» «Книжка» «Кобра» «Лук» «Березка» «Рыба» «Мостик»	Эстафеты Звуковая гимнастика. Релаксация.	2 часа
2 неделя	«Тадасана» «Ласточка» «Кошка» «Собака» «Треугольник» «Уголок» «Кузнечик» «Плуг» «Крокодил» «Лотос»	«Воздушный футбол» Дыхательная гимнастика. Релаксация.	2 часа
3 неделя	«Дерево» «Алмаз» «Черепашка» «Винт» «Верблюд» «Ребенок» «Качалка» «Березка» «Лотос»	«Круть-верть» (диск здоровья) Релаксация.	2 часа
4 неделя	«Солнечная поза» «Ворона» «Книжка» «Лодка» «Кузнечик» «Коробочка» «Плуг» «Березка» «Рыба»	«Силачи» Релаксация.	2 часа

Май.

Цель: Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать учить правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, напятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки.

Периоды	Позы	Игры	Кол.занятий
1 неделя	«Солнечная поза» «Ласточка» «Черепашка» «Аист» «Книжка» «Кобра» «Лук» «Березка» «Рыба» «Мостик»	Эстафеты Звуковая гимнастика. Релаксация.	2 часа
2 неделя	«Тадасана» «Ласточка» «Кошка» «Собака» «Треугольник» «Уголок» «Кузнечик» «Плуг» «Крокодил» «Лотос»	«Воздушный футбол» Дыхательная гимнастика. Релаксация.	2 часа
3 неделя	«Дерево» «Алмаз» «Черепашка» «Винт» «Верблюд» «Ребенок» «Качалка» «Березка» «Лотос»	«Круть-верть» (диск здоровья) Релаксация.	2 часа

4 неделя	«Солнечная поза» «Ворона» «Книжка» «Лодка» «Кузнечик» «Коробочка» «Плуг» «Березка» «Рыба»	«Силачи» Релаксация.	2 часа
----------	--	-------------------------	--------

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Материально-техническое обеспечение программы.

Формы занятий:

- Традиционный;
- Не традиционный.

Методы:

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

Техническое оснащение занятий.

Музыкальный центр.

Диски и электронные носители. Гимнастические коврики.

Массажные мячи.

Дидактический материал.

- схемы
- плакаты

«Беби-йога» проводятся в **спортивном зале МДОУ «Центр развития ребёнка №13»**

Спортивный зал находится на первом этаже МДОУ.

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

На окнах спортивного зала имеются решетки для обеспечения охраны жизни и здоровья детей во время организационно-образовательной деятельности.

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

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

- консультативная помощь.
- участие в родительских собраниях.
- проведение дня открытых дверей.

Формы подведения итогов:

- проведение мастер класса.

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А. Бокатов, С. Сергеев *«Детская йога»*. - Москва «Ника-центр», 2009 г.
2. Белов В.И. *Йога для всех* М. «КСП» 1997.
3. Бокатов А.И., Сергеев С.А. *Детская йога*
4. В.Осипова. *Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду»*. Ж. Обруч №3-1997.
5. Ильинская О., Казак О. *Детская йога – М.: Эксмо, 2011. – 208 с.*
6. Латохина Л.И. *Творим здоровье души и тела*. СПб,1997.
7. Латохина Л.И. *Хатха-йога для детей* М., Просвещение. 1993.
8. Палатник М. *Простая йога для детей* Издательство Вадим Левин. Москва 2006
9. Рашосорока *Хатха – йога* Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
10. Т.П. Игнатьева, *«Практическая хатка – йога для детей»*. Санкт- Петербург «Нева», 2003г.