МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 244 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 244 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"
Дата: 2026.10.13 12:30:18 +03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №244 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

протокол «28» августа 2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего

от «_____» _____2026 №_____

Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности «Весёлые асаны»

Автор-составитель:

Попова В.А.,педагог

дополнительного образования

Срок реализации:

9 месяцев (сентябрь-май)

Содержание

Содержание	**Стр.**
1. Целевой раздел	**3**
1.1. Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи реализации программы	3
1.3.Принципы и подходы к формированию программы	7
1.4.Отличительные особенности программы	7
1.5. Планируемые результаты освоения программы	7
2.Содержательный раздел	**7**
2.1. Методы, приемы, формы реализации программы	7
2.2. Календарно-тематический план реализации программы	9
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников	20
2.4. Система оценки результатов освоения программы. Формы подведения итогов реализации программы	21
3. Организационный раздел	**21**
3.1. Условия организации программы.	21
3.2. Методическая литература	22

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Детская йога – это различные упражнения (асаны), дыхательные гимнастики, игры, которые позволяют укрепить здоровье детей.

Занятия йогой помогут построить прочный фундамент для успехов в учебе, спорте, искусстве и отношениях с семьей, ровесниками и педагогами. Кроме того, занятия прибавят детям физического здоровья и помогут избежать таких частых проблем, как нарушение осанки, плоскостопие, мышечная слабость.

Помимо очевидного развития силы, гибкости, равновесия, пространственной ориентации и ловкости, есть еще один интересный пласт – развитие психических процессов, свойств и качеств.

Поскольку доминирующей компонентой занятия по йоге для детей является выполнение различных асан (положений) и разминочных упражнений, рассмотрим пока именно их влияние с точки зрения науки психологии.

Выполнение асан дает:

- опыт познания своих телесных способностей;
- опыт нового движения, который существенно расширяет детское восприятие себя;
- разнообразные тактильные ощущения;
- понимание того, как тело работает.

То есть ребенок учится на это обращать внимание. Выполнение асан непростая задача для ребенка. И даже не ввиду их физической сложности и внешней витиеватости, а как раз в силу новой, непривычной работы со вниманием.

Ранее ребенок совершал простые действия, зачастую направленные во вне, а во время занятий йогой – сложные действия, с направлением внимания вовнутрь. Ребенку нужно соотносить инструкции преподавателя со своими действиями, а в частности находить у себя предложенные для входа в асану части тела, и проделывать манипуляции с ними.

Посредством телесных действий ребенок тренирует такие свойства внимания как: сосредоточенность или концентрация, устойчивость, переключение, распределение и объем. Эти свойства внимания, когда они полноценно развиты, являются главным предусловием для продуктивного труда, обучения, спортивной и другой деятельности ребенка.

Углубляясь в правильное выполнение той или иной асаны, ребенок тренируется сосредотачивать внимание на чем-то одном и игнорировать другие раздражители. Ярким примером этого процесса является выполнение асан, в которых нужно удержать равновесие. В детском возрасте равновесие физическое, тесно связано с равновесием психическим. Но по мере того, как ребенок взрослеет, уже лишь одних асан на равновесие становится недостаточно. И начиная с подросткового возраста, более актуальной является практика асан и разминочных упражнений с координацией движения и дыхания.

Концентрация внимания непосредственно связана с его устойчивостью.

Степень владения своим вниманием можно определить по такому свойству, как переключение. Осознание последовательности действий для выполнения асаны, а значит и управление своим вниманием, как навык, — переносится и на другие сферы жизнедеятельности ребенка. Возможность гибко и быстро реагировать на те или иные стимулы также связана с переключением внимания.

Устойчивость – продолжительность сосредоточения на объекте деятельности. Во время занятия ребенку приходится чередовать разновидности зрительного, слухового и двигательного восприятия, что в свою очередь ведет к повышению устойчивости внимания. А это значит, что в условиях школьного обучения, при нынешнем возросшем количестве учебной информации – ребенку будет проще ее усваивать и выполнять школьные задания.

Ну и еще одна весомая, в процессе любого обучения, характеристика внимания – объем. То есть количество объектов, которые могут быть

охвачены вниманием и восприняты в самый короткий промежуток времени. Когда дети выполняют асаны, спектр телесных проявлений увеличивается: кто-то обнаруживает физическую сложность выполнения, кто-то – непривычные тянущие ощущения и т.д. Но, не выпуская это из внимания, дети продолжают стараться, слушают преподавателя, смотрят, как фигура выглядит в его исполнении.

Объем внимания ребенка обычно составляет 2-3 объекта, на занятии по йоге количество объектов возрастает до 4-5. Таким образом, в процессе тренировки, объекты внимания нанизываются как бусины. Систематические занятия развивают это свойство до состояния жизненной нормы.

И как подтверждает практика, те дети, которые ловко манипулируют вниманием, показывают более быстрый физкультурный прогресс.

Конечно же, все эти свойства внимания можно тренировать и по-другому. Мне представляется, что навыки такого рода, усвоенные с помощью телесных практик «приживаются» наиболее сильно. Тем более что двигательная активность в детском возрасте является одной из основных тенденций в развитии.

Физическая культура посредством йоги укрепляет не только тело (улучшает кровообращение, дыхание, пищеварение, увеличивает кровоснабжение мозга, укрепляет нервную систему), она также способствует проявлению и укреплению эстетических чувств, тренировке мышления и воображения.

Многократное выполнение сложных двигательных действий дает детям понимание правил и определенных требований.

Когда сложные фигуры начинают получаться — дети чувствуют, что их компетентность возрастает, в результате этого им становится интересно снова и снова экспериментировать, у них развивается самостоятельность. Выполненная сложная фигура также дает состояние радости, особенное наслаждение двигательными действиями.

Усилия, необходимые для улучшения выполнения асан, дают эффективную тренировку для развития силы воли.

А именно в волевых действиях человек реализует свои цели.

Воля – одно из самых важных условий человеческой деятельности.

Воля проявляется в усилии, во внутреннем напряжении, которое преодолевает ребенок, справляясь с внутренними и внешними трудностями. В процессе осознанного выполнения фигур движения контролируются, а значит, становятся волевыми. И по мере того, как они становятся волевыми, ребенок постепенно, незаметно для себя, открывает такое явление как волевое действие. То есть умение контролируемо что-то начинать, продолжать и заканчивать. Таким образом, ребенок учится регулировать свое поведение.

Систематические занятия со своим телом, чувствами и умом развивают наблюдательность за собой и за другими, учат расслабляться и справляться со стрессом.

Физическое воспитание с помощью йоги способствует развитию активности, самостоятельности, умению овладевать собой, а также выдержке, инициативности и сильной воле.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета организма.

Задачи:

Образовательные:

Изучение техники выполнения асан, дыхательных упражнений, релаксации.

Развивающие:

- совершенствование двигательных навыков, координации движений;
- вырабатывать устойчивость и равновесие;
- укрепление мышц тела;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие воображения, внимания, памяти.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Принцип организации занятий.

- 1год обучения – подгрупповой

Программа рассчитана на один год обучения – 36 занятий (из расчёта проведения занятий 1 раза в неделю с сентября по май, длительность 15 минут)

1.4. Отличительные особенности программы

Игровой подход и образность. Занятия строятся в форме игры или сказки, асаны связаны с животными, природой или знакомыми предметами («поза дерева», «поза кошки»). Это помогает детям ярко представить ту или иную позу, развивает фантазию и воображение

Развитие памяти, внимания, речи. В процессе занятий дети учатся правильно дышать, что способствует улучшению кровообращения и повышению уровня кислорода в организме.

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

Знание способов укрепления здоровья с помощью детской йоги (асаны, дыхательные упражнения, расслабление), желание ежедневного применения данной практики.

2. Содержательный раздел

2.1. Методы, приемы, формы реализации программы

Методы

- **Словесные.** Рассказ, объяснение, указания, беседа. Можно использовать сказки и сюжеты («Путешествие в волшебный лес»), чтобы вовлечь детей.
- **Наглядные.** Показ воспитателя, наблюдение, просмотр иллюстраций или карточек с позами.

- **Практические.** Непосредственное выполнение асан, суставной гимнастики, дыхательных упражнений, самомассажа, гимнастики для глаз и пальчиковой гимнастики.
- **Игровые.** Это ключевой метод для дошкольников. Асаны обыгрываются: детям предлагают представить, на какое животное, птицу или предмет похожа поза («Дерево», «Аист», «Кошка», «Бабочка»). Также используются сюжетно-ролевые игры и сказочные путешествия.

Приёмы

- **Постепенное усложнение.** Сначала дети осваивают асаны на физическом уровне (без контроля дыхания и концентрации). Позже добавляют правильное дыхание, а затем — концентрацию внимания на частях тела.
- **Подготовительные движения.** Перед статической асаной выполняют динамические упражнения для разогрева нужных мышц и связок.
- **Чёткая структура асаны.** При обучении выделяют этапы: мысленная настройка (рассмотреть изображение, представить позу), вхождение в позу (медленно, по показу), фиксация (удержание 5–10 секунд), выход (плавно) и отдых после.
- **Дыхательные приёмы.** Часто выдох сопровождают звуком — это называется звуковой гимнастикой.
- **Чередование нагрузки.** После асан с большой нагрузкой включают паузы для отдыха, дыхательные упражнения, гимнастику для глаз или пальчиковую гимнастику.
- **Дозировка.** В сложных позах (на равновесие) время удержания сначала ограничивают (например, 5 секунд), но делают несколько подходов. Постепенно время увеличивают.
- **Релаксация.** В конце занятия используют элементы релаксации: дети расслабляются под спокойную музыку (звуки природы, шум моря, пение птиц) или во время спокойного рассказа.

Формы реализации

- **Занятие.** Классическая форма, которая делится на три части:

- **Подготовительная** (5–7 минут): разминка (ходьба, лёгкий бег, подвижная игра, ритмическая гимнастика, самомассаж).
- **Основная** (15–20 минут): комплекс из 5–6 асан (в чередовании статических и динамических), дыхательные упражнения, дополнительные практики (гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика).
- **Заключительная** (3–5 минут): релаксация и игра для плавного перехода к другой деятельности.

- **Досуговые мероприятия.** Тематические праздники, развлечения с элементами «Весёлых асан».
- **Работа с родителями.** Мастер-классы, консультации, чтобы родители могли закреплять навыки дома.

2.2. Календарно-тематический план реализации программы

Учебно – тематическое планирование

Учебная программа рассчитана на 36 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа ориентирована на детей 3 - 4 лет и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в период с 1 сентября по 31 мая 1 раз в неделю во второй половине дня, продолжительность занятия соответствует санитарным нормам и правилам и составляет 15 минут.

Месяц		Тема	Задачи
Сентябрь		1. «Приветствие солнцу» по методике Н.Мурзиной.	Познакомить детей с основными асанами Сурья Намаскар с помощью игровой разминки.
		2. «Кто такой йог».	Вводное занятие. Знакомство детей с йогой. Начать разучивать с детьми асаны Бабочка, Змея, Кошка потягивается, Лодка.
		3.«Кролик Пики селится на холме». Е.Б. Болсунова «Сказочная	1.Начать тренировать «дыхание кролика» для улучшения кровообращения мозга, активации работы организма.

		гимнастика с элементами йоги», стр. 16	(время выполнения: 10 - 20 сек, Дозировка: 2 раза). 2. Игра на укрепление своды стоп с помощью каната. 3. Познакомиться с асанами: 1) Дом с трубой – укрепление и вытягивание мышц спины, мышц рук и плечевого пояса, мягкое вытягивание мышц задней поверхности бедер (время в позе: 10-15 сек в каждую сторону, дозировка: 1-2 раза в каждую сторону); 2) Бутерброд - укрепление и вытягивание мышц спины, мышц задней поверхности ног, расслабление напряженных мышц, улучшение работы органов брюшной полости, поза дает успокаивающий эффект (время в позе: до 30 сек) 3) Холм – укрепление мышц рук и передней поверхности ног, укрепление и вытягивание мышц спины, мышц задней поверхности ног, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы (время в позе: 10-15 сек, дозировка 2-3 раза); 4) Бабочка и бабочка отдыхает – раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, улучшение кровообращения в области таза (время в позе: 15-30 сек. сидя и 15-30 сек. в наклоне, дозировка: 1-2 раза); 5) Змея – укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук и запястий, раскрытие грудной клетки, растягивание брюшного пресса, улучшение осанки (время в позе: 5-10 сек., дозировка 2-3 раза); 6) Черепаха - раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, укрепление позвоночника, вытягивание мышц спины, улучшение работы органов брюшной

			полости (время в позе: 10-15 сек, дозировка: 1-2 раза); 7) Кошка потягивается -1 – укрепление мышц верхней части спины и плечевого пояса (время в позе: 5-15 сек., дозировка: 2-3 раза на каждую руку); 8) Кошка потягивается – 2 – укрепление мышц спины, ног, ягодиц и плечевого пояса, вытягивание мышц передней поверхности бедер и брюшного пресса, стимуляция работы органов брюшной полости (время в позе: 5-15 сек., дозировка: 2-3 раза на каждую ногу). 4. Релаксация под музыку.
		3. «Кролик Пики селится на холме», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 16	1.Продолжать тренировать «дыхание кролика» для улучшения кровообращения мозга, активации работы организма. (время выполнения: 10 - 20 сек, Дозировка: 2 раза). 2. Игра на укрепление свода стоп с помощью гладких круглых камешков. 3. Продолжать в игровой форме разучивать асаны: Дом с трубой, Бутерброд, Холм, Бабочка, Бабачка отдыхает, Змея, Черепаха, Кошка потягивается -1, Кошка потягивается-2. 4. Релаксация под музыку.
		4.«Новоселье», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 18	1.«Дыхание кролика» для улучшения кровообращения мозга, активации работы организма. (время выполнения: 10 - 20 сек, Дозировка: 2 раза). 2.Игра для укрепления свода стоп с помощью каната. 3.Повторение изученных асан и знакомство с новыми асанами:

			1) Семя – снятие напряжения, расслабление мышц тела, помощь в раскрытии тазобедерных суставов, растягивание мышц спины (время в позе около 1 мин); 2) Росток – укрепление мышц верхней части туловища и рук (время в позе 10-15 сек); 3) Листик качается – мягкое вытягивание боковых мышц туловища (5-6 наклонов в каждую сторону); 4) Дерево – развитие вестибулярного аппарата, формирование умения сохранять равновесие, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса (время в позе 5-10 сек, дозировка 2-3 раза) 5) Ласточка – формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия (время в позе 5-10 сек на каждую ногу, дозировка 2-3 раза на каждую ногу); 6) Торт – укрепление и вытягивание мышц спины, мышц задней поверхности ног, расслабление напряженных мышц, улучшение работы органов брюшной полости, поза дает успокаивающий эффект (время в позе: до 30 сек). 4. Релаксация под музыку.
Ноябрь		«Новоселье», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 18	1.Дыхание «Облачко»: обучать длительному выдоху, успокоение нервной системы. 2. Игра на укрепление свода стоп с помощью карандашей. 3. Продолжать в игровой форме разучивать асаны: Дом с трубой, Холм, Семя, Росток, Листик качается, Дерево, Ласточка, Торт, Змея, Черепаха, Кошка потягивается -1, Кошка потягивается-2, Черепаха.

			4. Релаксация под музыку.
		«Осень», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 28	1.Дыхание «Облачко»: продолжать учиться длительному выдоху для успокоения нервной системы. 2. Игра на укрепление свода стоп с помощью больших пуговиц. 3.Повторение изученных асан и знакомство с новыми: 1)Окно – вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедерных суставов (время в позе до 30 сек в каждую сторону, дозировка 1-2 раза в каждую сторону); 2)Мост – укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц, стимуляция пищеварения и работы щитовидной железы, растягивание мышц груди, вытягивание позвоночника (время в позе 10-15 сек, дозировка 2-3 раза); 3)Скамейка – укрепление мышц живота и рук (в частности, запястий) (время в позе 10-15 сек, дозировка 2-3 раза). 4. Релаксация под музыкальное сопровождение.
		«Осень», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 28	1. Дыхание «Облачко»: продолжать учиться длительному выдоху для успокоения нервной системы. 2.Игра на укрепление свода стоп с помощью массажных мячиков. 3. Продолжать в игровой форме разучивать асаны: Дерево, Змея, Черепаха, Кошка потягивается -1, Кошка потягивается-2, Черепаха, Окно, Бутерброд, Мост, Скамейка. 4. Релаксация под музыку.

		«Праздник урожая», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 27	1. Дыхание «Облачко»: длительный выдох, успокоение нервной системы. 2. Игра на укрепление свода стоп с помощью массажных ковриков. 3.Повторение изученных асан и знакомство с новыми: 1)Холм с деревом – укрепление мышц рук и передней поверхности ног, вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног, улучшение оттока крови из нижних конесностей, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы (время в позе 5-15 сек на каждую ногу, дозировка 1-2 раза на каждую ногу); 2)Ножницы – укрепление мышц ног и брюшного пресса (8-10 раз). 4. Релаксация под музыку.
Декабрь		«Новый год», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 30	1.Дыхание «Перышко»: обучать длительному выдоху, успокоение нервной системы. 2.Игра для укрепления свода стоп с помощью мелких игрушек. 3. Повторение изученных асан и знакомство с новыми: 1)Свеча – укрепление мышц живота и ног (время в позе 5-15 сек, дозировка 2-3 раза); 2)Часы – раскрытие тазобедерных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, растягивание мышц паха и спины (время в позе 5-10 сек, дозировка 8-10 раз в каждую сторону); 3) Пирог - – укрепление и вытягивание мышц спины, мышц задней поверхности ног, расслабление напряженных мышц,

			улучшение работы органов брюшной полости, поза дает успокаивающий эффект (время в позе: до 30 сек). 4. Релаксация под музыку.
		«Новый год», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 30	1.Дыхание «Перышко»: продолжать учиться длительному выдоху для успокоения нервной системы. 2. Игра на укрепление свода стоп с помощью каната. 3. Продолжать в игровой форме разучивать асаны: Дом с трубой, Холм с деревом, Кошка потягивается -1, Кошка потягивается-2, Скамейка, Ножницы, Свеча, Пирог, Часы. 4. Релаксация под музыку.
		«Подарки для друзей», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 31	1.Дыхание «Перышко»: продолжать учиться длительному выдоху для успокоения нервной системы. 2.Игра для укрепления свода стоп с помощью грецких орехов. 3. Повторение изученных асан. 4. Релаксация под музыку.
		«Подарки для друзей», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 31	1.Дыхание «Перышко»: длительный выдох, успокоение нервной системы. 2.Игра для укрепления свода стоп с помощью желудей. 3. Повторение изученных асан. 4. Релаксация под музыку.
Январь		«Как помочь цветку», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с	1.Дыхание «Вьюга»: обучать длительному выдоху с долгим звуком «у».

		элементами йоги», стр. 29	2. Игра на укрепление свода стоп с помощью массажных ковриков. 3.Повторение изученных асан и знакомство с новой: 1)Мост – укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц, стимуляция пищеварения и работы щитовидной железы, растягивание мышц груди, вытягивание позвоночника (время в позе 10-15 сек, дозировка 2-3 раза). 4. Релаксация под музыку.
		«Как помочь цветку», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 29	1.Дыхание «Вьюга»: продолжать тренировать длительный выдох с долгим звуком «у». 2. Игра на укрепление свода стоп с помощью гладких камешков. 3. Повторение изученных асан: Семя, Росток, Листик качается, Дерево, Окно, Ножницы, Холм с деревом, Мост, Часы, Кошка потягивается-1, Кошка потягивается-2, Бутерброд. 4. Релаксация под музыку.
		«Серая шейка» по методике Н.Мурзиной	1.Дыхание «Трубочка»: длительный выдох через трубочку. 2.Повторение изученных асан. 3.Релаксация с перышками.
Февраль		«Серая шейка» по методике Н.Мурзиной	1.Дыхание «Трубочка»: длительный выдох через трубочку. 2.Повторение изученных асан. 3.Релаксация с перышками.

		«Шляпа», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 25	1.Дыхание «Снежинка»: продолжать учиться длительному выдоху для успокоения нервной системы. 2. Игра для укрепления свода стоп с помощью мелких игрушек. 3. Повторение изученных асан и знакомство с новыми: 1)Корзина – укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, стимуляция работы органов брюшной полости (время в позе 5-10 сек, дозировка 2-3 раза). 2)Лодка – укрепление мышц брюшной стенки, спины и передней поверхности бедер, улучшение работы органов пищеварения (время в позе 5-15 сек, дозировка 2-3 раза). 4. Релаксация под музыку.
		«Шляпа», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 25	1.Дыхание «Снежинка»: продолжать учиться длительному выдоху для успокоения нервной системы. 2. Игра для укрепления свода стоп с помощью мелких игрушек. 3. Повторение изученных асан: Дерево, Ласточка, Бутерброд, Корзина, Змея, Лодка, Черепаха. 4. Релаксация под музыку.
		«Бумажный кораблик», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 19	1.Дыхание «Снежинка»: длительный выдох для успокоения нервной системы. 2. Игра для укрепления свода стоп с помощью каната. 3.Повторение изученных асан по новой сказке про кролика Пики:

			Дом с трубой, Ласточка, Бутерброд, Бабочка, Бабочка отдыхает, Лодка, Змея, Черепаха, Кошка потягивается-1, Кошка потягивается-2. 4.Релаксация.
Март		«Бумажный кораблик», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 19	1.Дыхание «Волна» - учить детей осознавать дыхание и дышать правильно, формировать правильное глубокое брюшное дыхание. 2.Игра для укрепления свода стоп с помощью массажных ковриков. 3.Повторение изученных асан по новой сказке про кролика Пики: Дом с трубой, Ласточка, Бутерброд, Бабочка, Бабочка отдыхает, Лодка, Змея, Черепаха, Кошка потягивается-1, Кошка потягивается-2. 4.Релаксация.
		«Облака», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 23	1.Дыхание «Волна» - учить детей осознавать дыхание и дышать правильно, формировать правильное глубокое брюшное дыхание. 2.Игра для укрепления свода стоп с элементами суставной гимнастики. 3.Повторение изученных асан: Дерево, Дом с трубой, Скамейка, Ласточка, Бабочка, Бабочка отдыхает, Лодка, Кошка потягивается-1, Кошка потягивается-2, черепаха. 4.Подвижная игра «Птица и жуки». 5. Релаксация.
		«Облака», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с	1.Дыхание «Волна» - тренировать детей осознавать дыхание и дышать правильно, формировать правильное глубокое брюшное дыхание.

		элементами йоги», стр. 23	2.Игра для укрепления свода стоп с элементами суставной гимнастики. 3.Повторение изученных асан: Дерево, Дом с трубой, Скамейка, Ласточка, Бабочка, Бабочка отдыхает, Лодка, Кошка потягивается-1, Кошка потягивается-2, черепаха. 4.Подвижная игра «Птица и жуки». 5. Релаксация.
		«Следы», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 22	1.Дыхание «Волна» - продолжать тренировать детей осознавать дыхание и дышать правильно, формировать правильное глубокое брюшное дыхание. 2. Игра для укрепления свода стоп с помощью больших пуговиц. 3. Повторение изученных асан: Бутерброд, Скамейка, Корзина, Ласточка, Кошка потягивается-1, Кошка потягивается-2, Черепаха, Змея. 4.Подвижная игра «Птица и жуки». 5. Релаксация.
Апрель		«Следы», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 22	1.Дыхание пчелы (Закройте глаза и медленно вдохните воздух через нос, а во время выдоха притворитесь, что вы жужжащая пчела и: 1. Издайте долгий высокий жужжащий звук 2. Издайте долгий низкий жужжащий звук 3. Издайте долгий громкий жужжащий звук 4. Издайте долгий мягкий и приятный жужжащий звук). 2. Игра для укрепления свода стоп с помощью карандашей. 3. Повторение изученных асан: Бутерброд, Скамейка, Корзина, Ласточка, Кошка потягивается-1, Кошка потягивается-2, Черепаха, Змея. 4.Подвижная игра «Пчелы и цветы». 5. Релаксация.

		«Соревнования», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 22	1.Дыхание пчелы. 2. Игра для укрепления свода стоп с помощью гладких камешков. 3. Повторение изученных асан в новой сказке про кролика Пики: Дом с трубой, Мост, Холм, Ласточка, Кошка потягивается-1, Кошка потягивается-2, Змея, Черепаха, Бабочка, Бабочка отдыхает. 4.Подвижная игра «Медвежата». 5. Релаксация.
		«Соревнования», Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги», стр. 22	1.Дыхание пчелы. 2. Игра для укрепления свода стоп с помощью массажных мячиков. 3. Повторение изученных асан: Дом с трубой, Мост, Холм, Ласточка, Кошка потягивается-1, Кошка потягивается-2, Змея, Черепаха, Бабочка, Бабочка отдыхает. 4.Подвижная игра «Кошки – мышки». 5. Релаксация.
		«Кто сказал Мяу» по методике Н.Мурзиной	1.Дыхание пчелы. 2.Повторение изученных асан в новой сказке по методике Н.Мурзиной. 3.Релаксация в позе ребенка.
Май		«Кролик Пики и обезьянка Хьюго в поисках друга»	1.Дыхание «Паровозик» - обучать детей синхронизировать движения и дыхание, изображая едущий паровоз «чух-чух-чух». 2.Повторение изученных асан в новой сказке. 3.Релаксация.
		«Кролик Пики и обезьянка Хьюго в поисках друга»	1.Дыхание «Паровозик» - продолжать тренировать детей синхронизировать движения и дыхание, изображая едущий паровоз «чух-чух-чух». 2.Повторение изученных асан в новой сказке. 3.Релаксация.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Сформировать у родителей понимание ценности элементов детской йоги как средства физического и психоэмоционального развития ребёнка, обеспечить преемственность оздоровительных практик в ДОУ и семье, вовлечь родителей в создание условий для формирования основ здорового образа жизни.

Принципы работы с семьями

- Безопасность и доступность. Все рекомендации адаптированы для домашнего использования без специального оборудования и рассчитаны на возраст 3–4 лет; исключены сложные балансы, глубокие прогибы и растяжки.
- Игровая подача. Упражнения предлагаются в виде образов и мини-сюжетов, понятных ребёнку и удобных для повторения дома.
- Добровольность и уважение. Взаимодействие строится на основе запроса семьи, без навязывания и оценочных суждений.
- Практикоориентированность. Родителям дают готовые короткие комплексы (на 3–5 минут), которые реально встраиваются в семейный распорядок.

2.4. Система оценки результатов освоения программы. Формы подведения итогов реализации программы

Способы проверки ожидаемых результатов:

Педагогический анализ знаний, умений и навыков детей проводится 2 раза в год (вводный - в сентябре, итоговый - в мае)

3.Организационный раздел

3.1. Условия организации программы

Материально-техническое обеспечение: просторный физкультурный зал, музыкальный центр, индивидуальные коврики по количеству занимающихся, тера-бенд (резиновый жгут), массажные мячи Су-джок, массажные дорожки, карандаши и камешки для массажа ступней, солевая лампа, поющая чаша, музыкальный инструмент «Калимба», фонтан для релаксации.

Информационное обеспечение:

переносные компьютеры (ноутбук) – 1 шт

проектор – 1 шт

видеокамера/фотоаппарат – 1шт

3.2. Методическая литература

1.Т. А. Иванова «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020

2.Е.Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги» - Москва, ВАКО, 2016 г.

3.Ирис Биндер «Ларчик с историями». Методические рекомендации/ И. Биндер; под редакцией Е. В. Ермаковой – Москва: Издательство «Национальное образование», 2021 г.

4.Ирис Биндер «Шкатулка с историями». Методические рекомендации/ И. Биндер; под редакцией Е. В. Ермаковой – Москва: Издательство «Национальное образование», 2021 г.

5.А. И. Бокатов, С. А. Сергеев «Йога для детей»
https://djvu.online/file/xm2lhgb8WFs0U

Наталия Правдина «Йога для детей»
https://onlinelit.net/book/yoga-dlya-detey?ysclid=methpbdpux62065139

Михаил Палатник «Простая йога для детей»
https://djvu.online/file/eeP7FgMDL6SGI?ysclid=meths4lr9555514616

Надежда Мурзина «Йога-игры. Для больших и маленьких йожиков»
https://books.yandex.ru/authors/Y5rM5hmI