Батраченко Ирина Николаевна
Подписан: Батраченко Ирина Николаевна
DN: C=RU, O=Детский сад №1, CN=Батраченко Ирина Николаевна, E=dou_1_ku@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Foxit Reader Версия: 10.1.4

Орган местного самоуправления
«Управление образования Каменск-Уральского городского округа»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1»
(Детский сад №1)

Принята
на заседании № 2
Педагогического совета
Детского сада № 1
От 09.09.2026

Утверждена
приказом заведующего
Детским садом № 1
от 10.09.2026 № 205

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ЙОГА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»

Возраст воспитанников: 3–7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Чукреева Тамара Владимировна,
инструктор по йогатерапии и
адаптивной физической культуре

г. Каменск-Уральский

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка……..…..…3

1.2 Цели и задачи общеразвивающей программы ……..……6

1.3 Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы…….. 7

1.4 Содержание программы……..……. 7

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график…….…….. 9

2.2 Условия реализации программы……..…….9

2.3 Формы контроля и оценочные материалы……...…….. 9

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…….11

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 «Карта контроля»……..…….....12

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога для малышей» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО).
5. СП 2.4.2.4283–26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.1.2. Актуальность программы.

В дошкольном возрасте закладываются основы правильной осанки, формируется свод стопы и укрепляется нервная система ребенка. Программа «Йога для малышей» объединяет методы оздоровительной гимнастики, элементы йогатерапии и игровые приемы. Занятия способствуют гармоничному развитию тела, формированию глубокого мышечного корсета без осевой компрессии позвоночника и обучению навыкам расслабления.

1.1.3. Отличительные особенности. Занятия проходят в игровой форме (сюжетные сказки, подражательные упражнения). Физические упражнения адаптированы под возрастные возможности детей и ассоциируются с понятными природными образами (животные, растения). Дыхательные упражнения и мягкая релаксация помогают формировать осознанный контакт ребенка с телом.

1.1.4. Адресат общеразвивающей программы: воспитанники дошкольного возраста 3-7 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей дошкольников, которые учитываются при реализации программы:

У детей дошкольного возраста активно развивается опорно-двигательный аппарат, координация движений, дыхательная система, произвольное внимание, эмоциональная регуляция и навыки взаимодействия со сверстниками. В связи с этим занятия строятся в игровой форме, с постепенным усложнением упражнений, чередованием двигательной активности и отдыха.

Программа не ставит целью спортивную подготовку, достижение максимальной гибкости или выполнение сложных асан. Основное внимание уделяется безопасному движению, формированию интереса к физической активности, развитию координации, равновесия, осознанности и навыков расслабления.

Для детей младшего дошкольного возраста (3–4 года) характерны высокая потребность в движении, быстрая утомляемость, непродолжительная концентрация внимания и эмоциональная зависимость от взрослого.

При реализации программы учитываются следующие особенности:

• упражнения предлагаются в форме коротких игровых заданий и подражательных движений;
• используются понятные образы животных, растений, сказочных персонажей и природных явлений;
• одно упражнение выполняется непродолжительно, без длительного удержания позы;

• регулярно предусматриваются паузы для отдыха и переключения внимания;
• инструкции формулируются коротко, ясно и сопровождаются показом педагога;
• не предъявляются требования к идеальной технике выполнения;
• допускается свободное повторение движений в индивидуальном темпе;
• большое значение имеют эмоциональная поддержка, одобрение и доброжелательная атмосфера.

Релаксация проводится в короткой игровой форме: «отдыхаем как котята», «слушаем шелест листьев», «лежим спокойно, как звёздочки».

Дети среднего дошкольного возраста (4–5 лет) способны выполнять более последовательные инструкции, участвовать в сюжетной игре и удерживать внимание в течение более продолжительного времени.

При проведении занятий учитываются:
• развитие самостоятельности и интереса к результату деятельности;
• необходимость постоянного чередования активных и спокойных упражнений;
• постепенное усложнение координационных заданий;
• развитие гибкости, равновесия, общей моторики и пространственной ориентации;
• формирование начальных навыков правильного дыхания;
• обучение безопасному взаимодействию с ковриком и другими детьми;
• использование игровых заданий на внимание, память и повторение последовательности движений.

Педагог поддерживает инициативу ребёнка, не сравнивает детей между собой и не использует физическое принуждение к выполнению упражнения.

Дети старшего дошкольного возраста (5–6 лет) способны выполнять более сложные двигательные последовательности, удерживать внимание на протяжении занятия, контролировать движения и следовать правилам группы.

При реализации программы учитываются:
• развитие силы мышц туловища, спины, плечевого пояса и ног;
• формирование правильной осанки и навыков безопасного движения;
• развитие статического и динамического равновесия;
• улучшение координации и точности движений;
• постепенное освоение простых связок упражнений;
• выполнение дыхательных упражнений без задержки дыхания;
• развитие способности самостоятельно переходить от активности к расслаблению;
• формирование навыков самоконтроля и бережного отношения к собственному телу.

Задания могут включать игровые последовательности из нескольких поз, упражнения на баланс, координацию, мягкое вытяжение и расслабление.

У детей подготовительной к школе группы (6–7 лет) развивается произвольность поведения, способность выполнять инструкции, контролировать движения и оценивать результат своей деятельности.

При реализации программы учитываются:
• готовность выполнять упражнения по словесной инструкции и показу;
• способность запоминать и воспроизводить простые последовательности движений;
• развитие силы, гибкости, координации и выносливости в пределах возрастных возможностей;
• совершенствование равновесия и пространственной ориентации;
• формирование навыка осознанного дыхания без форсирования и задержек;
• способность выполнять упражнения в индивидуальном темпе;
• развитие произвольного расслабления и восстановления после нагрузки;
• формирование ответственности за соблюдение правил безопасности;
• развитие доброжелательного взаимодействия, взаимопомощи и уважения к другим детям.

В этом возрасте возможно включение небольших сюжетных комплексов, игровых командных заданий и элементов самоконтроля: «Как изменилось дыхание?», «Что

почувствовало тело?», «Какое упражнение оказалось лёгким или сложным?».

Общие принципы реализации программы

При работе с детьми 3–7 лет необходимо соблюдать следующие принципы:

1. Возрастная адекватность — содержание, темп и длительность занятия соответствуют возрасту детей.

2. Индивидуализация — нагрузка адаптируется к состоянию, возможностям и самочувствию каждого ребёнка.

3. Игровая форма — упражнения подаются через сюжет, образ, сказку и подражание.

4. Постепенность — переход от простых движений к более сложным осуществляется поэтапно.

5. Безопасность — исключаются болезненные ощущения, резкие движения, чрезмерные прогибы, глубокие растяжки и длительные задержки дыхания.

6. Чередование нагрузки и отдыха — активные упражнения сменяются спокойными заданиями и релаксацией.

7. Положительная мотивация — педагог поддерживает ребёнка, не критикует и не сравнивает его с другими.

8. Осознанность — ребёнок постепенно учится замечать дыхание, напряжение и расслабление мышц.

9. Здоровьесбережение — программа направлена на укрепление здоровья, но не заменяет медицинскую помощь или лечебную физкультуру.

10. Сотрудничество с родителями и медицинскими работниками детского сада — при наличии ограничений по здоровью нагрузка согласовывается с медицинским работником и родителями.

Наполняемость группы: до 15 воспитанников, что позволяет обеспечить качественное сопровождение педагогом каждого ребёнка: объяснить и показать упражнение, проконтролировать положение тела, дыхание и соблюдение правил безопасности, своевременно предложить облегчённый вариант или паузу для отдыха.

Принцип формирования группы - возрастной: младшая возрастная подгруппа и старшая возрастная подгруппа. При формировании группы учитывается так же уровень психофизического развития, двигательных возможностей и состояния здоровья воспитанников.

Формирование групп осуществляется на основании заявления родителей или законных представителей воспитанников, согласия на участие ребёнка в занятиях, сведений о состоянии здоровья.

В младшую подгруппу включаются дети в возрасте от 3 до 5 лет. При организации занятий учитываются:

• высокая потребность в движении;
• непродолжительная концентрация внимания;
• быстрая утомляемость;
• необходимость частого переключения деятельности;
• эмоциональная зависимость от взрослого;
• недостаточная сформированность координации и произвольного контроля движений.

Занятия проводятся преимущественно в игровой форме: через сказочные сюжеты, подражание движениям животных, растений и природных явлений.

Для детей 3–5 лет используются:

• короткие и понятные инструкции;
• обязательный показ упражнения педагогом;
• простые движения и облегчённые варианты поз;
• небольшая продолжительность удержания положения;
• частое чередование движения и отдыха;
• дыхательные упражнения без задержки дыхания;
• короткая релаксация в конце занятия.

Нагрузка индивидуализируется, а темп занятия определяется возможностями младших воспитанников.

В старшую подгруппу включаются дети в возрасте от 5 до 7 лет. При организации занятий учитываются:

• развитие произвольного внимания;
• способность выполнять последовательные инструкции;
• совершенствование координации и равновесия;
• развитие силы, гибкости и пространственной ориентации;
• способность контролировать интенсивность движений;
• формирование навыков саморегуляции и расслабления.

Для детей 5–7 лет постепенно усложняются:

• последовательности упражнений;
• задания на равновесие и координацию;
• игровые связки движений;
• упражнения на осанку, стопы и мышечный корсет;
• задания на внимание, память и взаимодействие в группе;
• дыхательные и релаксационные практики.

При этом не допускаются чрезмерные статические нагрузки, болезненные растяжения, резкие движения, форсированные прогибы и задержки дыхания.

1.1.5. Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 1 учебный год (70 академических часов / 35 учебных недель) с октября по май.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса:

Режим занятий: 2 раза в неделю во второй половине дня по 1 академическому часу.

В соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 продолжительность двигательной деятельности составляет:

• 3–4 года (младшая группа): 15 минут;
• 4–5 лет (средняя группа): 20 минут;
• 5–6 лет (старшая группа): 25 минут;
• 6–7 лет (подготовительная группа): 30 минут (25 минут двигательной части + 5 минут релаксации).

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Форма реализации образовательной программы: традиционная.

Форма проведения занятий: игровая, практическая (выполнение упражнений).

Форма подведения итогов: творческий отчет.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей дошкольного возраста через игровые упражнения йоги, дыхательную гимнастику и релаксацию.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы спины и брюшного пресса.
2. Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы (профилактика плоскостопия и вальгусной деформации).
3. Развивать подвижность суставов и эластичность связок.
4. Обучать носовому и диафрагмальному дыханию.

Образовательные:

1. Обучать безопасным позам (асанам) через подражание и игровые образы;

2. Формировать пространственную координацию и чувство равновесия;
3. Обучать приемам расслабления.

Воспитательные:

1. Развивать внимание, усидчивость и эмоциональный самоконтроль;
2. Снижать проявления тревожности и двигательной импульсивности;
3. Формировать доброжелательное отношение к сверстникам.

1.3. Планируемые результаты

Младший дошкольный возраст (3–5 лет):

• Повторяет по показу инструктора 8–10 игровых поз;
• Удерживает равновесие на одной ноге 3–5 секунд;
• Выполняет носовое дыхание по показу педагога;
• Спокойно лежит на спине в части релаксации 1–2 минуты.

Старший дошкольный возраст (5–7 лет):

• Выполняет комплекс из 15–20 изученных асан;
• Удерживает баланс на одной ноге («Дерево», «Ласточка») 8–15 секунд;
• Демонстрирует гибкость позвоночника и мышц задней поверхности бедра;
• Владеет навыком произвольного расслабления мышц (Шавасана 3–5 минут под музыку);
• Контролирует дыхание через нос во время упражнений.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Содержание и нагрузка адаптируются прежде всего к возрасту и возможностям каждого ребёнка. Для детей младшего возраста сокращается продолжительность активной части, увеличивается количество игровых пауз и используется более простой двигательный материал.

Учебный план:

Модуль 1. «Я и мой коврик. Знакомство со своим телом» (октябрь) — 4 часа (1 ч. теория, 3 ч. практика).
Модуль 2. «Животные лесов и джунглей» (спина, гибкость) (октябрь–ноябрь) — 12 часов (2 ч. теория, 10 ч. практика).
Модуль 3. «Подводный мир» (пресс, укрепление кора) (декабрь) — 8 часов (2 ч. теория, 6 ч. практика).
Модуль 4. «Птицы и насекомые» (баланс, координация, раскрытие таза) (январь) — 8 часов (2 ч. теория, 6 ч. практика).
Модуль 5. «Космические путешественники» (вестибулярный аппарат) (февраль) — 10 часов (2 ч. теория, 8 ч. практика).
Модуль 6. «Силы природы: горы, деревья, ветер» (осанка, вытяжение) (март) — 10 часов (2 ч. теория, 8 ч. практика).
Модуль 7. «Сказки народов мира» (динамические связки асан) (апрель) — 12 часов (2 ч. теория, 10 ч. практика).
Модуль 8. Итоговый блок: «Путешествие маленьких йогов» (мониторинг) (май) — 6 часов (1 ч. теория, 5 ч. практика).

ИТОГО: 70 часов, из них 14 ч. теория, 56 ч. практика.

Краткое содержание модулей учебного плана:

Модуль 1. Правила поведения в зале и на коврике.
Разминка стоп и пальцев ног. Позы: «Гора», «Дерево», «Лотос». Носовое дыхание.
Модуль 2. Сюжеты: «В гостях у Медведя», «Лисичка», «Лев». Позы: «Кошка» (прогибы и округление спины), «Собака мордой вниз», «Поза Льва» (снятие зажимов лица и горла), «Кобра».
Модуль 3. Сюжеты: «Морское дно», «Нептун». Позы: «Лодка» (мышцы пресса), «Рыбка», «Дельфин», «Краб». Дыхание животом с мягкой игрушкой.
Модуль 4. Позы: «Бабочка» (мобилизация тазобедренных суставов), «Фламинго» (стойка на одной ноге), «Кузнечик». Дыхание «Жужжание пчелы».

Модуль 5. Позы: «Ракета» (подъем на носки), «Звезда», «Самолет» (удержание равновесия в наклоне). Релаксация «Невесомость».
Модуль 6. Позы: «Гора», «Дерево», «Треугольник», «Мостик на плечах». Укрепление мышц вдоль позвоночника.
Модуль 7. Комплексные связки из 5–7 поз по сюжетам сказок. Развитие памяти движений и выносливости.
Модуль 8. Повторение изученных комплексов, проведение контрольно-диагностических срезов, открытое занятие.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Начало занятий: 1 октября.
Окончание занятий: 31 мая.
Каникулярное время: 31 декабря - 8 января
Количество учебных недель: 35
Продолжительность учебной недели: 5 дней (с понедельника по пятницу)
Нерабочие дни: суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством РФ.
Педагогическая диагностика: октябрь, май.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в спортивном зале. Перечень оборудования:

- индивидуальные нескользящие коврики для йоги (по количеству детей),
- музыкальный проигрыватель / колонка, аудиозаписи со звуками природы,
- карточки с изображением асан-животных,
- массажные игольчатые мячики для стоп (диаметр 7–9 см) (по количеству детей),

Форма одежды: удобная спортивная форма (футболка, леггинсы или шорты). Занятия проводятся босиком либо в носках с противоскользящим покрытием для массажа рецепторов стопы и профилактики плоскостопия.
Медицинский допуск: к занятиям допускаются дети на основании справки мед.работника.

Санитарно-гигиенические условия: занятия проводятся в проветриваемом зале (температура воздуха +19...+21 °С), обязательное проветривание и влажная уборка пола перед началом занятий.

Методическое обеспечение

Структура типового занятия (25 минут):

1. Вводная часть (4–5 мин.): приветствие на ковриках, настройка внимания. Дыхательные игровые упражнения («Аромат цветка», «Свеча»), суставная разминка сверху вниз.
2. Основная часть (15–16 мин.): игровая йога-сказка. Выполнение асан на гибкость, силу и баланс. Упражнения для стоп и осанки. Чередование активности и коротких пауз отдыха.
3. Заключительная часть (4–5 мин.): спокойное дыхание. Мышечное расслабление на ковриках (Шавасана) под звуки природы или спокойную музыку. Ритуал завершения занятия.

2.3. Формы аттестации \ контроля и оценочные материалы

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится 2 раза в год (вводный — октябрь, итоговый — май) методом наблюдения за выполнением упражнений.

Показатели и критерии оценки (по 3-балльной шкале):

1. Равновесие (поза «Дерево»):

1 балл — не удерживает;
2 балла — удерживает 3–5 сек.;
3 балла — уверенно стоит от 8–10 сек.

2. Гибкость (наклон сидя к ногам):

1 балл — не достает до стоп, сгибает колени;
2 балла — касается пальцев ног;
3 балла — обхватывает стопы с прямой спиной.

3. Сила мышц спины (поза «Кобра»):

1 балл — не может приподнять грудь от пола;
2 балла — удерживает 2–3 сек.;
3 балла — держит позу 5–7 сек. с ровным дыханием.

4. Носовое дыхание:
1 балл — дышит ртом;
2 балла — дышит носом по напоминанию;
3 балла — стабильно дышит через нос.

5. Релаксация (Шавасана):
1 балл — вертится, отвлекается;
2 балла — лежит спокойно с открытыми глазами;
3 балла — спокойно лежит с закрытыми глазами 2–3 минуты.

Уровни освоения:
13–15 баллов — высокий;
8–12 баллов — средний;
5–7 баллов — низкий.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокатов А. И., Сергеев С. В. Детская йога. — М.: Ника-Центр, 2018.
2. Гринева Н. В. Игровая гимнастика и основы йогатерапии для детей дошкольного возраста. — СПб.: Детство-Пресс, 2021.
3. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников. — М.: ВАКО, 2020.
4. Подольская Е. И. Формы оздоровления детей 4–7 лет: комплексы упражнений. — Волгоград: Учитель, 2019.
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. — М.: ТЦ Сфера, 2023.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Карта контроля

Дата проведения:

Возрастная группа:

№	ФИ ребенка	Показатели и критерии оценки					Общий балл	Уровень
		Равновесие (поза «Дерево»)	Гибкость (наклон сидя к ногам)	Сила мышц спины (поза «Кобра»)	Носовое дыхание	Релаксация (Шаваса на)		
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								

Статистика степени освоения программы:

Уровень освоения	Балл	Количество детей	Процент
высокий	13–15		
средний	8–12		
низкий	5–7		