



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**«Центр детского творчества Московского района»**  
**(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)**

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014  
Тел./ факс (831) 2 24-02-47, 2 24-27-35, cdt\_mos\_nn@mail.52gov.ru  
л/с 20040754444 в УФК МФ РФ в г. Н.Новгороде  
ОГРН 1025202838650, КПП 525901001

Принята на педагогическом совете  
протокол № 1  
от « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

М.В. Помелова,  
директор МБУ ДО  
«ЦДТ Московского района»  
« 31 » августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ЙОЖИКИ»**  
физкультурно-спортивной направленности

для детей с 5 лет  
срок реализации 1 год

Составитель:  
Васяткина Елена Михайловна  
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год....</b>	<b>8</b>
<b>4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>10</b>
<b>5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....</b>	<b>11</b>
<b>6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....</b>	<b>13</b>
6.1. Учебно-тематический план	
6.2. Формы текущего контроля и аттестации	
6.3. Планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.	
6.4. Условия реализации программы	
<b>7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>16</b>
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>20</b>
<b>9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>22</b>

## 1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йожики»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Общефизическая подготовка, детская хатха-йога
Основания для разработки программы	Желание детей и родителей получать опыт в спортивной деятельности; Социальный заказ родителей в теоретической и практической подготовке детей по направлению общефизической подготовки
Образовательная организация, адрес	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», город Нижний Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-02-47;
Место реализации	Программа реализуется на базе детских дошкольных учреждений Московского района по договору о сетевой форме реализации ДООП.
Составитель программы	Васяткина Елена Михайловна, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Помелова Марина Валентиновна, директор МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
Цель программы	Развитие физических и эмоциональных качеств ребенка через занятия хатха-йогой,
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений, для укрепления здоровья детей и их физического развития, создание ситуации успешности в ходе освоения двигательных умений и навыков.
Официальный язык программы	Русский
Формы обучения Виды деятельности по программе.	Очная; очно-заочная, групповые занятия; <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</i> Теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия
Сроки реализации, уровень программы	1 год, ознакомительный уровень
Контроль (формы, периодичность)	Входной контроль: 1 четверть (практическое тестирование). Текущий контроль: 3 четверть (практическое тестирование)
Аттестация (формы, периодичность)	Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия, (открытое занятие) по итогам 2 полугодия (контрольно-зачетное занятие); Для детей дошкольного возраста промежуточная аттестация не предусматривается
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей. Обязательно допуск врача для занятий йогой.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йожики» **физкультурно-спортивной направленности** предназначена для обучения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста (5-8 лет) комплексам детской хатха-йоги, направленных на оздоровление различных функций и систем организма и укрепление опорно-двигательного аппарата, восстановление физического и эмоционального баланса.

Занятия ведутся по базе детских образовательных учреждений Московского района по договору **о сетевой форме реализации ДООП.**

**Актуальность** программы обусловлена тем, что заболеваемость детей растет с каждым годом, и, несмотря на все достижения медицины, многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата. Современные дети постоянно испытывают дефицит движений, поэтому очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями именно с раннего возраста. Занятия йогой позволяют снизить излишнюю гиперактивность, развивают гибкость, координацию, пластику, равновесие, учат концентрации и самообладанию, помогают справиться со стрессовыми и депрессивными состояниями, повысить физическую и умственную работоспособность.

Поскольку ведущим видом деятельности дошкольников является игра, то использование игровых форм детской хатха-йоги является наиболее перспективным способом оздоровления дошкольников и младших школьников.

**Цель программы:** Развитие физических и эмоциональных качеств ребенка через занятия хатха-йогой.

### **Задачи:**

#### *оздоровительные задачи:*

- укреплять физическое здоровье детей;
- совершенствовать координацию движений;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства через дыхательную гимнастику;
- способствовать формированию правильной осанки.

#### *образовательные задачи:*

- познакомить детей с хатха-йогой;
- формировать физические двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширять знания о своём теле.

*воспитательные задачи:*

- воспитывать уважительное отношение к физической культуре, потребность в физических упражнениях и играх;
- формировать положительную основу для формирования привычки к здоровому образу жизни;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима,

**Срок, объём и уровень программы.** Срок реализации программы – 1 год, объём программы составляет 72 часа. Уровень – ознакомительный.

**Адресат программы.** Возраст обучающихся 5-8 лет. Занятия ведутся по базе детских образовательных учреждений Московского района по договору о сетевой форме реализации ДООП.

5-6 лет - возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание. Повышается общий уровень физической выносливости, но повышенная физическая активность, эмоциональная возбудимость и импульсивность детей этого возраста зачастую приводят к тому, что ребенок быстро утомляется.

7-8 лет. - возраст, при котором происходит повышение мышечной силы и развития двигательного аппарата. Проявляется это в стремлении к бегу, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе. Занятия по программе «Йожики» помогут сбалансировать эмоциональные и физические потребности в движении, научат концентрации при выполнении упражнений.

Группы комплектуются по возрасту и физической подготовленности детей из числа воспитанников ДООУ. Набор свободный по заявлению родителя/законного представителя, обязательно наличие медицинского допуска врача-педиатра.

**Режим занятий.** Занятия для детей дошкольного возраста проходят два раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 25 минут. 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Занятия для детей младшего школьного возраста проходят два раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 минут. 2 часа в неделю, 72 часа в год.

**Формы обучения.** Очная, очно-заочная. Мелко-групповая, групповая.

Основные формы организации занятий – учебно-тренировочные занятия, лекция, практическое занятие (тренировка) открытое занятие

Основные формы работы - теоретические занятия, групповые практические занятия, воспитательные мероприятия.

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований.

Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы — постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час для дошкольников – 20 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию. При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся. При планировании учебной деятельности с младшим возрастом в условиях обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, следует:

- определить степень участия родителей в сопровождении младшего школьника;
- предложить такие формы работы и виды деятельности, с которыми ребенок может справиться самостоятельно;
- руководствоваться требованиями СанПиН.

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается регулярная дистанционная связь с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий. Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД): Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат технологий.

Обучение по данной программе включает ознакомление с правилами выполнения асан, начальной подготовкой, основами техники, знакомство с основами общефизической подготовки, формирование личностных качеств таких как упорство в достижении цели, уверенность в своих возможностях, умение работать в группе, общаться с другими обучающимися и педагогом.

#### **Содержание программы:**

1. Вводное занятие.
2. Общая физическая подготовка.
3. Элементы детской «Хатха-йоги»
4. Комплексы парных упражнений
5. Суставная гимнастика
6. Пальчиковая гимнастика
7. Организационная работа. Воспитательные мероприятия

#### **Ожидаемый результат:**

- повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-8 лет,
- развитие гибкости, (повышение подвижности суставов, эластичности связок и мышц, расширение спектра движений);
- улучшение осанки (укрепление мышц, поддерживающих позвоночник, укрепление позвоночного столба);
- улучшение основных физических качеств, равновесия, координации движения;
- сформировано правильное дыхание;
- осознание своего тела во время выполнения упражнений хатха-йоги;
- развитие коммуникативных навыков;
- повышение самооценки, уверенности в себе.

### **Способы определения результативности реализации программы**

1. привлечение максимально возможное количество детей к систематическим занятиям;
2. у детей сформирован стойкий интерес к занятиям;
3. сформированы навыки выполнения ассан, улучшены специальные способности: гибкость, пластичность, ловкость;
4. обучающиеся готовы к творческому самовыражению в двигательной деятельности;
5. сформирована положительная мотивация к занятиям физической культурой. потребность в здоровом образе жизни.

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023-2024 учебный год

#### 1. Продолжительность 2023-2024 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2023 г. по 31.08.2024 г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

#### 2. Сроки проведения каникул:

осенние с 30.10.2023 по 07.11.2023 - 9 дней

зимние с 30.12.2023 по 08.01.2024 – 9 дней

весенние с 25.03.2024 по 02.04.2024 – 9 дней

летние каникулы с 01.06.2024 по 31.08.2024-91 день

#### 3. Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2023 г. для групп 1 года обучения, позднее – при наличии вакансий.

#### 4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
1.1	2	36	72	1х 25 мин. х 2 раза в неделю;	20.12.2023	20.05.2024
1.2	2	36	72	1х 25 мин. х 2 раза в неделю;	20.12.2023	20.05.2024
1.3	2	36	72	1х 25 мин. х 2 раза в неделю;	20.12.2023	20.05.2024
<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>288</b>			

#### 3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;



4 ноября – День народного единства.

### **3.6. Корректировка календарного графика**

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

-учет праздничных дней

-больничный лист/учебный или административный отпуск педагога

-перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями

-приказ по учреждению об изменении в календарном графике

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование базовых тем	Всего	Теория	Практика	Контроль	Аттестация	1 год обучения	
1.	Вводное занятие.	<b>2</b>	2					
2.	Общая физическая подготовка.	<b>18</b>	1	15	1	1		
3.	Элементы детской «Хатха-йоги»	<b>18</b>	1	15	1	1		
4.	Комплексы парных упражнений	<b>8</b>	1	7				
5.	Суставная гимнастика	<b>12</b>	1	11				
6.	Пальчиковая гимнастика	<b>8</b>		8				
7.	Организационная работа. Воспитательные мероприятия.	<b>6</b>	2	4				
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	8	60	2	2		
<p><b>Формы и методы контроля:</b> Открытые занятия; Контрольный срез на знание терминологии и элементов.</p> <p><b>Формы аттестации:</b> Контрольно-зачетное занятие</p>								

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Вводное занятие.

1 занятие в начале учебного года. Организационный сбор. Знакомство с детьми, детей с педагогом. Беседа о правилах поведения во время занятий, о поведении в зале. Знакомство с техникой безопасности, правилах поведения в чрезвычайных ситуациях. Выполнение общеразвивающих упражнений для выявления уровня навыков, умений, знаний на начальном этапе занятий (входящий контроль). Тематическая беседа о общефизических занятиях с элементами йоги.

2 занятие после зимних каникул. Беседа о правилах поведения во время занятий. Знакомство с техникой безопасности, правилах поведения в чрезвычайных ситуациях. Игры на внимание и координацию..

### 2. Общая физическая подготовка.

Разминка.

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

Упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

### 3. Элементы детской «Хатха-йоги»

Игры с элементами «хатха-йоги»:

- подвижные игры, направленные на формирование командного духа;
- игры на концентрацию внимания «зеркало»;
- игры на формирование правильного дыхания;
- игры на расслабление, медитативные сказки.

Элементы упражнений «Хатха-йоги»:

- правила выполнения ассан;
- изучение базовых ассан;
- позы стоя, сидя, перевернутые позы, лодочные позы, прогибы назад, скручивание, поза отдыха.

Комплекс упражнений «Приветствие солнцу»

- комплекс из 6-10 основных поз (далее асан),

На первом этапе обучения (первая четверть) дети выполняют упражнения Хатха-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 (вторая и начало третьей четверти) к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе (третья и четвертая четверть) 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.

#### **4. Комплексы парных упражнений**

Разучивание связок парной йоги – семечко и земля, лодка с низкими (с высокими) бортами, голуби, яма.

#### **5. Суставная гимнастика**

- Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов.
- Развитию мелкой моторики суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы.
- Упражнения с применением массажных ковриков для профилактики плоскостопии

Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняются стоя или во время ходьбы по кругу.

#### **6. Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковые игры по методике Е.Железновой:

Упражнения на развитие мелкой моторики рук, кистей, пальцев.

#### **7. Организационная работа. Воспитательные мероприятия.**

Мероприятия, предусмотренные по плану воспитательной и каникулярной работы в дни осенних и весенних каникул (приложение 1.2 к программе), по плану мероприятий ЦДТ и образовательного учреждения, на базе которого реализуется программа. Включены тематические беседы по профилактике, ЗОЖ, толерантности, безопасного поведения в интернете и др., семейные, познавательные и игровые мероприятия.

## 6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 6.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группы 1.1, 1.2, 1.3

№	Содержание занятий	Часы
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1
2.	Суставная гимнастика. Асаны в положении стоя: дерево	1
3.	Суставная гимнастика. Асаны в положении сидя: наклоны к ногам	1
4.	Суставная гимнастика. Асаны в положении стоя: дерево, треугольник, воин	1
5.	Суставная гимнастика. Асаны в положении сидя: бабочка, полу-лотос	1
6.	Суставная гимнастика. Асаны в положении стоя: воин-1, треугольник, гора	1
7.	Суставная гимнастика. Асаны в положении сидя: бабочка, полу-лотос	1
8.	Суставная гимнастика. Асаны в положении сидя: бабочка, поза ребенка	1
9.	Суставная гимнастика. Асаны на укрепление мышц ног	1
10.	Суставная гимнастика. Асаны на укрепление мышц спины и ног.	1
11.	Суставная гимнастика. Асаны на укрепление мышечного корсета	1
12.	Суставная гимнастика. Асаны на укрепление мышечного корсета	1
13.	Суставная гимнастика. Асаны на укрепление мышц спины и ног.	1
14.	Суставная гимнастика. Лодочные асаны	1
15.	Суставная гимнастика. Лодочные асаны	1
16.	Суставная гимнастика. Асаны на укрепление мышц спины и ног	1
17.	Суставная гимнастика. Асаны на укрепление мышечного корсета	1
18.	Суставная гимнастика. Асаны в положении стоя: стрела, дерево, треугольник, воин-1	1
19.	Суставная гимнастика. Асаны в положении сидя: бабочка, лодка, лодка-1	1
20.	Суставная гимнастика. Асаны в положении стоя: стрела, дерево, треугольник, воин-1	1
21.	Суставная гимнастика. Асаны в положении сидя: бабочка, лодка, лодка-1	1
22.	Суставная гимнастика. Асаны на укрепление мышечного корсета	1
23.	Суставная гимнастика. Асаны в положении лежа: березка, березка-1, плуг	1
24.	Суставная гимнастика. Асаны в положении лежа: березка, березка-1, плуг	1
25.	Суставная гимнастика. Асаны на укрепление мышечного корсета	1
26.	Суставная гимнастика. Асаны в положении лежа: березка, березка-1, плуг	1
27.	Комплекс упражнений «Крокодил»	1
28.	Суставная гимнастика. Комплекс упражнений «Приветствие солнцу»	1
29.	Комплекс упражнений «Крокодил»	1
30.	Суставная гимнастика. Комплекс упражнений «Приветствие солнцу»	1

31.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении лежа: березка, березка-1, плуг	1
32.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении сидя: бабочка, лодка, лодка-1	1
33.	Суставная гимнастика. Ассаны на укрепление мышечного корсета	1
34.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении стоя: воин-1, треугольник, гора	1
35.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении сидя: бабочка, лодка, лодка-1	1
36.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении лежа: березка, березка-1, плуг	1
37.	Суставная гимнастика. Комплекс упражнений «Приветствие солнцу»	1
38.	Комплекс упражнений «Крокодил»	1
39.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении стоя: стрела, дерево, треугольник, воин-1	1
40.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении сидя: гирлянда, лягушка	1
41.	Суставная гимнастика. Комплекс упражнений «Приветствие солнцу»	1
42.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении сидя: гирлянда, лягушка	1
43.	Комплекс упражнений «Приветствие луны»	1
44.	Суставная гимнастика. Упражнения на улучшение координации движений	1
45.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении лежа: березка, березка-1, плуг	1
46.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении сидя: бабочка, лодка, лодка-1	1
47.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении стоя: стрела, дерево, треугольник, воин-1	1
48.	Суставная гимнастика. Ассаны на укрепление мышечного корсета	1
49.	Суставная гимнастика. Комплекс упражнений «Приветствие солнцу»	1
50.	Комплекс упражнений «Приветствие луны»	1
51.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении лежа: саранча, самолет, кобра	1
52.	Комплекс упражнений «Крокодил»	1
53.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении лежа: саранча, самолет, кобра	1
54.	Суставная гимнастика. Комплекс упражнений «Приветствие солнцу»	1
55.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении лежа: саранча, самолет, кобра	1
56.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении сидя: полу-лотос, складка. Боковые планки	1
57.	Комплекс упражнений «Алмазный стержень»	1
58.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении сидя: полу-лотос, складка. Боковые планки	1
59.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении лежа: саранча, самолет, кобра	1
60.	Комплекс упражнений «Алмазный стержень»	1
61.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении лежа: березка, березка-1, плуг	1
62.	Комплекс упражнений «Приветствие солнцу»	1
63.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении сидя: бабочка, лодка, лодка-1	1
64.	Ассаны на укрепление мышц спины: верблюд, самолет, саранча	1

65.	Суставная гимнастика. Ассаны на укрепление мышечного корсета	1
66.	Ассаны на укрепление мышц спины: верблюд, самолет, саранча	1
67.	Комплекс упражнений «Алмазный стержень»	1
68.	Комплекс упражнений «Приветствие луны»	1
69.	Комплекс упражнений «Крокодил»	1
70.	Суставная гимнастика. Ассаны в положении лежа: саранча, самолет, кобра	1
	Организационная и воспитательная работа	2
	Итого	72

## 6.2 ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ

Предусмотрены следующие виды контроля:

Вид контроля	Сроки проведения
Входной	1 четверть
Текущий	3 четверть
Промежуточная аттестация	1 раз в полугодие

Форма контроля – открытое занятие для родителей, устный опрос (фронтальный или индивидуальный) практическое тестирование.

Форма аттестации – контрольно-зачетное тестирование по общей физической подготовке и по технике выполнения ассан.

Для детей дошкольного возраста промежуточная аттестация не предусмотрена.

## 6.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, СПОСОБЫ ФИКСАЦИИ И ДЕМОНСТРАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ.

В соответствии с выполненными требованиями программы каждого года обучения, основными показателями результативности обучения являются приобретенные **Знания, Умения и Навыки.**

	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Способы фиксации	Формы демонстрации
<b>1 год обучения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ориентировка в пространстве.</li> <li>Знакомство с элементами хатха-йоги</li> <li>Общефизические упражнения</li> <li>Элементы гимнастики</li> <li>Понятие товарищеского взаимодействия и ответственности</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Умение слушать, понимать и выполнять движения и ассаны</li> <li>Координация движений,</li> <li>Координация работы головы, корпуса, рук и ног.</li> <li>Освоение физических упражнений и основных видов шагов и бега</li> <li>Развитие памяти, внимания, дисциплинированности.</li> <li>Преодоление</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Аналитическая справка</li> <li>Журнал посещаемости.</li> <li>Контрольное тестирование.</li> <li>Видеозаписи, фото занятий</li> <li>Отзыв детей и родителей.</li> <li>Справка о прохождении ДООП</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Открытые занятия</li> <li>Видеозаписи в группе в информационной группе VK, в родительском чате.</li> <li>Протоколы промежуточной аттестации</li> </ol>

		скованности и неуверенности.		
--	--	------------------------------	--	--

#### 6.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

##### КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ

	<i>стаж</i>	<i>категория</i>	<i>Привлеченные партнеры</i>
Васяткина Елена Михайловна	2 года		ДОУ № 141. 346 по договору о сетевой форме реализации ДООП

##### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

<i>кабинета/помещение</i>	<i>Площадь</i>	<i>база адрес</i>
Актовый зал	80 м <sup>2</sup>	МБУ ДО «ЦДТ Московского района»
Спортивный зал	54.4 м <sup>2</sup>	ДОУ № 346
	<i>название</i>	<i>Количество</i>
Мебель	Стол	1
	Стулья	1
	шкаф	1
Технические средства	USB-флеш-накопитель	1
	Музыкальный центр или мп3 плеер	1
	Динамическая колонка	1
Оборудование, раздаточный материал	Коврики для йоги по 1 шт. на каждого ребенка,	12
	Массажные дорожки	– 1 набор,
	Зеркала	

##### ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ

Литература	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Агаджанян Н. А., Катков А. О. Резервы нашего организма — М.: Знание, 1990.</li> <li>2. Акимов И., Клименко В. О природе таланта. «О мальчике, который умел летать, или Путь к свободе». — М.: Студенческий меридиан, 1994.</li> <li>3. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1991.</li> <li>4. Богуславская З. М., Смирнова Е. О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1991.</li> <li>5. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1991.</li> <li>6. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. — СПб.: СОЮЗ, 1997.</li> <li>7. Гуру Ар Сантэм. Йога — способ жизни на Земле. — Харьков, 1995.</li> <li>8. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка Минск: Польша, 1982.</li> <li>9. Залесский М. З. Можно ли подрасти. — М.: Знание, 1997.</li> <li>10. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина. — СПб.: Наука, 1991.</li> <li>11. Коростелев Н. В. Слагаемые здоровья. — М.: Знание, 1990.</li> <li>12. Короткое И. М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1997.</li> <li>13. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: Академия развития, 1996.</li> <li>14. Кэмпбел Р. Как на самом деле любить детей. — М.</li> <li>15. Лаврентьева Г. П. Культура общения дошкольников. — К.: Рад. шк., 1998.</li> </ol>
------------	--



	16. Леви В. Л. Везет же людям... (психология здоровья). — М.: Физкультура и спорт, 1998. 17. Ильинская О., Казак О. «Детская йога. Готовые игровые программы для ребенка любого возраста» - М.: Йога, 2014 18. Занкина В., «Йога в кармане» - М.: Йога, 2015	
Интернет-ресурсы	1. Рекомендации Федерации йоги <a href="https://russianyogafederation.ru/spisok-lit.html">https://russianyogafederation.ru/spisok-lit.html</a> 2. Играем в йогу <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/02/08/literatura-o-detskoy-yoge">https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/02/08/literatura-o-detskoy-yoge</a> 3. Детская йога – стиль жизни <a href="https://medaboutme.ru/articles/detskaya_yoga_nuzhna_li_ona_rebenku/">https://medaboutme.ru/articles/detskaya_yoga_nuzhna_li_ona_rebenku/</a> 4. Асаны: подборка <a href="https://chaturanga.yoga/asanas/">https://chaturanga.yoga/asanas/</a>	
Медиатека	фонотека 5 Гб на USB-флеш-накопитель	2
Дидактический материал	иллюстрации статических поз	
	карточки по ЗОЖ.	
	«Сказки-путешествия» по темам	
Методические разработки	ДООП «Йожики» для детей 4-5 лет	

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Система оценки качества реализации программы

Области мониторинга качества реализации программы	Способы фиксации
Результаты освоения образовательной области программы	По итогам полугодия, По итогам учебного года, По итогам освоения программы. Фиксируется в протоколе об аттестации, заносится в мониторинговую карту, согласно критериям оценки по программе и эквиваленту перевода её в уровень 1-низкий 2-средний 3-высокий
Результаты достижений	Учёт, анализ количественных и качественных показателей по факту результатов творческих достижений. Фиксируется в мониторинговой карте по итогам года: 1-низкий 2-средний 3-высокий

### Таблица критериев оценки качества реализации программы и перевода её в уровень освоения программы

Критерии оценки	Соответствие уровню
<b>посещение учебных занятий,</b> <b>знание изучаемого материала,</b> уверенное выполнения движений, упражнений, знание терминологии, умение объяснить технику выполнения заданного упражнения и показать с 2-3 небольшими неточностями или 1 грубой ошибкой. Ориентировочно в контексте терминологии возможно небольшое затруднение, требовать время на размышление, но в итоге дается необходимый ответ <b>активная эмоциональная работа на учебных занятиях,</b> <b>активное участие в открытых занятиях</b>	<b>Высокий</b>
<b>посещение учебных занятий,</b> <b>активная работа на учебных занятиях,</b> знание изучаемого материала: исполнение движений, упражнений с содержанием 3 грубых ошибок или 4-5 незначительных, слабая физическая подготовка по гимнастике (растяжка, гибкость, акробатические элементы). Терминологией владеет поверхностно, затрудняется с объяснениями техники <b>участие в открытых занятиях</b>	<b>Средний</b>
<b>нерегулярное посещение учебных занятий,</b> <b>пассивная работа на учебных занятиях</b> <b>знание изучаемого материала,</b> большая часть движений неверна или не исполнена, упражнения технически неверны. Терминологию и технику исполнения более чем на 70 % не знает. <b>редкое участие в открытых занятиях</b>	<b>Низкий</b>

### Учет уровня воспитанности обучающихся

## Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
		чел		чел		чел
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

## ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

(по каждой группе объединения)

Объединение/год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения
1.1			
1.2			

## ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

	1.1	1.2
На начало учебного года		
На конец I полугодия		
Выбыли в течение полугодия		
Прибыли в течение полугодия		
Сохранность контингента (в %)		

## СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ОБЪЕДИНЕНИЯ

на учебный год

Сведения об обучающихся		
	Количество	
Общее количество уч-ся в объединении, из них:		

мальчиков			
девочек			
дошкольников			
школьников			
обучающихся в техникумах, ВУЗах			
<b>Категория</b>	<b>Количество</b>	<b>Ф.И. обучающегося</b>	<b>Группа</b>
Дети, проявляющие выдающиеся способности, одарённые дети			
Дети, часто пропускающие занятия: по болезням			
по семейным обстоятельствам			
занятость в школе/доп.образовании			
без уважительных причин			
Дети с отклонением или особенностями в поведении (по наблюдению педагога: замечены вредные привычки, склонность к зависимому поведению, агрессивность, замкнутость и т.д.)			
Состоят на ВШУ			
Состоят на учете в КДН			
Дети из семей беженцев, переселенцев			
Дети, имеющие особые рекомендации по состоянию здоровья			
Дети-инвалиды			
<b>Сведения о семьях обучающихся</b>			
Всего семей			
Семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации			
Родители инвалиды (один/оба)			
Многодетные семьи			
Потеря кормильца			

### Протокол

**о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы в \_\_\_\_\_ учебном году**

Программа \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Объединение \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_ форма аттестации \_\_\_\_\_

№	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт /уровень и т.д.)	Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/ предложения комиссии
Итого	Низкий _____	% Средний _____	% Высокий _____	% _____

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили \_\_\_\_\_ этап \_\_\_\_\_ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ обучающихся. Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску \_\_\_\_\_ учащихся. Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе \_\_\_\_\_

Председатель: \_\_\_\_\_ (роспись) \_\_\_\_\_ ФИ.О, должность

Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

### Итоговый мониторинг качества реализации программы

№ п/п	Группа/ обучающийся	уровень: <i>1 низкий, 2 средний, 3 высокий,</i>		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
1.	1.1	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
15.	1.5	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
<b>Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов:</b>		% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3»				
<b>Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения</b>				
<b>Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов:</b> сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %

**Итого**                      **Низкий** \_\_\_\_\_ % **Средний** \_\_\_\_\_ % **Высокий** \_\_\_\_\_ %

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными при работе с детьми по программе «Йожики» являются 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.**

Обеспечивать оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

В основе данной 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 доступных 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.

Методы обучения:

- наглядный – слуховой, зрительный;
- словесный – объяснения, пояснения, беседа;
- метод практической деятельности – выполнение упражнений, заданий;
- соревновательные (внутри группы, эстафеты).

Организации образовательного процесса - очная.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная,
- индивидуально-групповая,
- групповая.

Формы организации учебного занятия:

- беседа,
- практическое занятие (тренировка),
- открытое занятие.

Алгоритм учебного занятия:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 14.07.2022 № 261-ФЗ "О российском движении детей и молодежи"
4. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Указ Президента РФ от 25 апреля 2022 г. № 231 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий».
6. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
11. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» Национального проекта «Образование»
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
13. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16; протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3).



14. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
15. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
17. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
18. СП 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
19. СанПиН 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
20. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
21. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
22. Устав и локальные акты МБУ ДО «ЦДТ Московского района»

### **Литература для педагога**

1. Агаджанян Н. А., Катков А. О. Резервы нашего организма — М.: Знание, 1990.
2. Акимов И., Клименко В. О природе таланта. «О мальчике, который умел летать, или Путь к свободе». — М.: Студенческий меридиан, 1994.
3. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Богуславская З. М., Смирнова Е. О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1991.
5. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1991.
6. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. — СПб.: СОЮЗ, 1997.

7. Гуру Ар Сантэм. Йога — способ жизни на Земле. — СПб, 1995.
8. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка Минск: Полымя, 1982.
9. Залесский М. З. Можно ли подрасти. — М.: Знание, 1997.
10. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина. — СПб.: Наука, 1991.
11. Занкина В., «Йога в кармане» - М.: Йога, 2015
12. Ильинская О., Казак О.«Детская йога. Готовые игровые программы для ребенка любого возраста» - М.: Йога, 2014
13. Коростелев Н. В. Слагаемые здоровья. — М.: Знание, 1990.
14. Короткое И. М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1997.
15. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: Академия развития, 1996.
16. Кэмпбел Р. Как на самом деле любить детей. — М.
17. Лаврентьева Г. П. Культура общения дошкольников. — К.: Рад. шк., 1998.
18. Леви В. Л. Везет же людям... (психология здоровья). — М.: Физкультура и спорт, 1998.
19. Никитин Б. П. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. — М.: Просвещение, 1991.
20. Сонькин В. Д. Растем сильными и выносливыми. — М.: Знание, 1987.
21. Чистякова М. И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 1990.

### **Для родителей и учащихся**

1. Агаджанян Н. А., Катков А. О. Резервы нашего организма — М.: Знание, 1990.
2. Акимов И., Клименко В. О природе таланта. «О мальчике, который умел летать, или Путь к свободе». — М.: Студенческий меридиан, 1994.
3. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Залесский М. З. Можно ли подрасти. — М.: Знание, 1997.
5. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина. — СПб.: Наука, 1991.
6. Коростелев Н. В. Слагаемые здоровья. — М.: Знание, 1990.
7. Короткое И. М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1997.
8. Кэмпбел Р. Как на самом деле любить детей. — М.
9. Леви В. Л. Везет же людям... (психология здоровья). — М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Занкина В., «Йога в кармане» - М.: Йога, 2015

### **Интернет-ресурсы.**

1. Рекомендации Федерации йоги <https://russianyogafederation.ru/spisok-lit.html>

2. Играем в йогу <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/02/08/literatura-o-detskoy-yoge>
3. Детская йога – стиль жизни  
[https://medaboutme.ru/articles/detskaya\\_yoga\\_nuzhna\\_li\\_ona\\_rebenku/](https://medaboutme.ru/articles/detskaya_yoga_nuzhna_li_ona_rebenku/)
4. Асаны: подборка <https://chaturanga.yoga/asanas/>