

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР НАУКИ ИННОВАЦИЙ И ТВОРЧЕСТВА «РОСТОК»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Утверждаю  
Директор МБДОУ Полилингвальный д/с №202  
В.Н. Бикбаева  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ сентября 2025г.

Рассмотрено и принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» сентября 2025

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ЦНТИТ «РОСТОК»  
Л.В.Погорелец  
Приказ №32 «03» сентября 2025г.

Рассмотрено и принято на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО ЦНТИТ «Росток»  
Протокол №1 от 03.09.2025

**Сетевая адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

обучающихся с тяжелыми нарушениями речи  
«Детская йога»

Направленность: социально-гуманитарная

Уровень: стартовый

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы: 72 часа

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель:

Бурангулова Гульнара Айратовна  
педагог ДО высшей категории

Уфа 2025 г.

*Содержание программы*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>стр</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик АДО программы</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	11
1.4	Планируемые результаты	15
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>17</b>
2.1	Условия реализации программы	17
2.2	Формы аттестации и контроля	18
2.3	Оценочные материалы	18
2.4	Методическое обеспечение программы	20
2.5	Воспитательные аспекты программы (рабочая программа воспитания)	21
2.6	Список литературы	25
	Приложения	28

## *Раздел 1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*

### *1.1 Пояснительная записка*

*Основные характеристики программы:* Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детская йога» – программа социально-гуманитарной направленности для обучающихся с особенностями в развитии (далее – ОВЗ) с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР), подготовленная на базе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детская йога».

Обучение осуществляется на основе сетевой формы реализации образовательной программы.

Программа «Детская йога» направлена на сохранение и поддержание здоровья детей с ТНР в современных условиях. Дошкольный возраст – наилучший период для коррекции отклонений в развитии детей. Одним из путей преодоления нарушений в состоянии здоровья дошкольников с ТНР является комплексное воздействие средствами физического воспитания. Одним из таких средств является йога. Реализация данной программы позволит нормализовать речевые и неречевые психические функции, скорректировать моторную сферу, сформировать оптико-пространственный гнозис, привить принадлежность и уважение к своей культуре, адаптироваться к жизни в обществе, подготовить ребенка к выбору будущей профессии и в дальнейшем социализироваться в школе,

Программа рассчитана на 1 год в объеме 72 часа в год, ориентирована на возрастную группу с 5 до 7 лет. В программе учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

*Программа разработана в соответствии с современными требованиями в сфере образования*

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона от 25.12.23 № 685-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - 273-ФЗ);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025г. №1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;- с изменениями от 17.03.2025

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с “СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...»);

- Приказ от 3.09.2019г.№ 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» ( с изменениями от 21.04.2023г.)

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации (Минтруда России) от 22.09.2021 года №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Рособнадзора от 04.08.2023 №1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности») (с изм. и доп.)

- Конвенция о правах инвалидов (принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 года № 61/106);

- Федеральный Закон Российской Федерации от 24 ноября 1995 года № 181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- Постановление Правительства РФ от 05 апреля 2022 года № 588 «О признании лица инвалидом» (вместе с «Правилами признания лица инвалидом»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 года № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии»;

- Приказ Министерства образования и науки Республики Башкортостан от 25 марта 2022 года № 620 «О внесении изменений в приказ от 30 декабря 2020 года № 1371 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции инклюзивного образования в Республике Башкортостан на 2020-2025 годы» и об утверждении комплексного плана мероприятий по развитию инклюзивного общего и дополнительного образования, детского отдыха, созданию специальных условий для обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья на долгосрочный период (до 2030 года)»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2015 года № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;

- Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» от 30.12.2022 № АБ-3924/06.

Программа апробируется ежегодно, содержание обновляется и дополняется в соответствии с требованиями к образованию, обучению и опыту практической работы.

Данные Минпросвещения России и исследования, такие как «Мониторинг доступности образования для детей с ОВЗ», свидетельствуют о высокой распространенности речевых нарушений в структуре детской популяции ОВЗ. ТНР являются одной из наиболее частых причин обращения в ПМПК и запроса на специальные образовательные условия. Рост числа детей с комплексными, сочетанными нарушениями, где речевой дефект является ведущим или сопутствующим, усиливает потребность в научно обоснованных методических решениях.

Актуальность и педагогическая целесообразность адаптированной программы «Детская йога» для детей с ТНР обусловлена необходимостью целостного воздействия на психофизиологические основы речевого дефекта. Программа отвечает родительскому запросу на мягкие оздоровительные методики и требованиям ФГОС ОВЗ к развитию эмоционально-волевой регуляции. Через адаптированные асаны, дыхательные техники и игровые практики она решает ключевые задачи: стабилизирует нервную систему, формирует правильное речевое дыхание, развивает сенсомоторную интеграцию и межполушарное взаимодействие, снижает коммуникативную тревожность. Это создает необходимый телесный и эмоциональный ресурс для преодоления речевых барьеров и повышает эффективность основной логопедической работы.

*Отличительные особенности программы «Детская йога»* от существующих аналогов заключается в её комплексном подходе, где адаптированная йога выступает не как отдельная оздоровительная практика, а как целостная коррекционно-развивающая технология. Программа целенаправленно решает триединую задачу: синхронизирует психофизическое развитие, напрямую воздействует на ключевые механизмы речевых нарушений и создает основу для успешной социализации детей с ТНР.

Ключевым инновационным элементом является интеграция программы в модель сетевого взаимодействия. Это позволяет выйти за рамки изолированных занятий и сформировать единую коррекционную среду. Через партнёрство с логопедами, психологами и активное вовлечение родителей, навыки саморегуляции, коммуникации и телесного осознания, сформированные на занятиях, получают поддержку и переносятся в повседневную жизнь ребенка, что многократно повышает общую эффективность коррекционного процесса.

Внедрение национально-регионального компонента в учебно-воспитательный и коррекционно-развивающий процесс позволяет также решать задачи коррекционного обучения: развитие высших психических функций,

стимулирование речевой активности детей, развитие коммуникативных навыков, совершенствование лексико-грамматического строя, её семантической стороны, формирование навыков понимания и построения развёрнутых речевых высказываний, развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

*Новизна программы* «Детская йога» для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) заключается в интеграции классических практик хатха-йоги с современными коррекционно-педагогическими технологиями, что создает уникальный образовательный продукт, не имеющий прямых аналогов в системе дополнительного образования для данной категории детей.

Включение национально-регионального компонента в теоретическую и практическую часть программы ориентировано на развитие духовно-нравственных качеств у детей и формирование чувства принадлежности к своей культуре.

*Адресат программы.* Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), имеющим заключение ПМПК о статусе «ребенок с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)», в возрасте 5–7 лет.

Медико-психолого-педагогические характеристики обучающихся – дети с нозологией ТНР – это категория детей с сохранным слухом и первично сохранным интеллектом, которые из-за сложных нарушений в речевом и соответственно психическом развитии не имеют возможности жить полноценной жизнью.

К тяжелым принято относить такие речевые дефекты, при которых страдает экспрессивная (внешняя) речь, в результате чего затруднены контакты ребенка с окружающим миром. Дети могут понимать обращенную к ним речь, но выразить ее не в состоянии. Такими речевыми нарушениями являются:

алалия — отсутствие или недоразвитие речи вследствие органического поражения речевых зон коры головного мозга во внутриутробном или раннем периоде развития ребенка;

афазия – полная или частичная утрата речи, обусловленная локальными поражениями головного мозга;

ринолалия – нарушение тембра голоса и звукопроизношения, обусловленное анатомо-физиологическими дефектами речевого аппарата;

дизартрия – нарушение произносительной стороны речи, обусловленное недостаточностью иннервации речевого аппарата;

общее недоразвитие речи, сопровождающееся заиканием – нарушение темпо-ритмической организации речи, обусловленным судорожным состоянием мышц речевого аппарата.

*Объём и срок реализации программы.* Программа рассчитана на 1 год в объеме 72 часа в год.

## *1.2. Цель и задачи программы*

*Целью программы.* Создание специальных психолого-педагогических условий для коррекции нарушенных и развития сохранных психофизических функций (речевых, моторных, когнитивных) у детей с ОВЗ через интеграцию логоритмики, адаптированной практики йоги и регионального краеведческого компонента для формирования основ их физического, речевого и социокультурного благополучия.



Для реализации данной цели были поставлены следующие задачи:

*Коррекционно-развивающие (специальные, приоритетные)*

*В моторной сфере:* Корректировать и развивать базовые моторные функции (статико-динамическое равновесие, координацию, мышечный тонус, кинестетический контроль) через освоение адаптированных асан йоги и логоритмических паттернов.

*В речевой сфере:* Корректировать темпо-ритмическую организацию речи, речевое дыхание и просодику средствами логоритмики. Стимулировать речевую активность, обогащать номинативный и предикативный словарь в процессе двигательного-игровой деятельности.

*В когнитивной сфере:* Развивать слуховое и зрительное внимание, оперативную память, пространственные представления (на материале схемы тела, зала, краеведческих объектов) в структуре игровых упражнений.

*В психоэмоциональной сфере:* Формировать навыки саморегуляции и произвольного расслабления для снижения психоэмоционального напряжения, используя дыхательные и образные техники адаптированной йоги.

*Общеобразовательные задачи (предметные):*

- Сформировать представления о возможностях собственного тела через освоение доступного комплекса асан йоги и логоритмических упражнений;
- Сформировать базовый тематический словарь (части тела, движения, спортивный инвентарь, природные и культурные объекты родного края).
- Усвоить элементарные правила безопасности и гигиены во время занятий двигательной активностью.
- Получить первоначальные впечатления и представления о культурно-исторических особенностях родного края через двигательные-игровые и логоритмические сюжеты.

*Метапредметные задачи*

- Развивать способность планировать и контролировать собственные действия по образцу и словесной инструкции в ходе выполнения двигательных комплексов.
- Развивать способность к целенаправленным усилиям, произвольной саморегуляции и волевой мобилизации в процессе преодоления посильных двигательных и речевых задач.
- Развивать навыки кооперации и выполнения простых совместных действий в парных и групповых формах работы (игры, танцы, построения).

*Воспитательные задачи (личностные):* Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, телу и эмоциональному состоянию как к объекту бережного обращения и развития.

- Формировать позитивное, заинтересованное отношение к двигательной и речевой активности в игровой форме.
- Воспитывать чувство принадлежности и эмоциональной привязанности к родному краю через положительные эмоции, связанные с его культурным контекстом на занятиях.

-Создавать условия для позитивной социализации, формируя доброжелательное отношение к сверстникам и взрослым в процессе совместной деятельности.

При реализации программы соблюдаются следующие условия:

*Условия набора в группу.* Программа рассчитана на детей с ОВЗ с ТНР (девочки и мальчики) 5-7 лет, имеющих заключения психолого-медико-педагогической комиссии о создании специальных условий для получения образования, обучающемуся с ОВЗ, без предварительной подготовки и медицинских противопоказаний к занятиям. Уровень формирования интересов и мотивации обучающихся стартовый, но открытость программы позволяет обучать детей разного уровня.

*Количество обучающихся в группе.* В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека, факторов среды обитания» (раз. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) *объём часов* по данной программе в год составляет: 72 часа, в расчёте 1 группа – 15 человек- 2 раза в неделю по 1 часу.

*Особенности организации образовательного процесса.* Программа предусматривает стартовое (начальное) получение знаний, продолжительность образовательного процесса 1 год. Программа учитывает потребности и запросы общества и государства в целом. Организация образовательного процесса, учебная нагрузка, режим работы объединения построены с учётом основных нормативных условий СанПин и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии.

*Формы организации деятельности обучающихся* выстроены по принципу постепенного наращивания коммуникативной и двигательной самостоятельности, обеспечивая индивидуальный подход в условиях коллективной работы для группы до 15 человек. Занятия начинаются с индивидуальной отработки базовых навыков, переходят к парному и мини-групповому взаимодействию (3-5 человек) для развития невербального диалога, и завершаются структурированными групповыми занятиями по ритуализированному сценарию («Круг приветствия», синхронная разминка, игровой сюжетный блок, парные асаны, релаксация), что создаёт предсказуемую и безопасную среду. Все форматы, включая тематические «йога-сказки», «йога - приключение» реализуются с использованием визуальных маршрутных листов, тактильного сопровождения, сенсорного оборудования и чёткого речевого режима педагога, что позволяет гибко адаптировать нагрузку, одновременно охватывая всю группу и адресно корректируя психофизическое состояние каждого ребёнка, обеспечивая ему ситуацию успеха.

Реализация программы осуществляется на базе МБДОУ Полилингвальный детский сад № 202 с использованием сетевой формы на основании договора о сетевой форме реализации образовательной программы между образовательными организациями.



При возникновении необходимости программа может быть реализована в *дистанционной форме*, с применением электронного обучения и использованием дистанционных образовательных технологий при максимальном участии родителей. В зависимости от технических возможностей различают два способа проведения дистанционных занятий:

*Синхронный формат* - занятия проводятся в реальном времени с использованием видеоконференцсвязи, что позволяет обучающимся взаимодействовать с педагогом и друг с другом. Этот формат способствует поддержанию активного общения, задаванию вопросов и получению немедленной обратной связи.

*Асинхронный формат* - занятия проводятся в удобное для обучающихся время. Учебные материалы, видеоуроки и задания размещаются на образовательной платформе, и обучающиеся могут изучать их в своем темпе вместе с родителями. Этот подход позволяет гибко планировать учебный процесс и уделять больше времени сложным для понимания тем.

Оба формата обеспечивают доступ к качественным образовательным ресурсам и способствуют эффективному обучению вне зависимости от места нахождения обучающихся.

В зависимости от способа коммуникации обучающегося и педагога возможны различные типы организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обучение в образовательной среде предполагает, что вся учебная и воспитательная работа с обучающимися осуществляется через Интернет посредством Web-камер в режиме on-line и off-line.

Для организации дистанционной поддержки и сопровождения программы «Детская йога» применяются следующие электронные информационные ресурсы: основные коммуникационные платформы — официальное сообщество в социальной сети VKontakte <https://vk.com/demadebc>, информационный Телеграмм-канал <https://t.me/debcrostok> и закрытый мессенджер МАХ для индивидуальных консультаций.

Ключевыми образовательными инструментами являются интерактивные презентации (PowerPoint) с анимацией, наглядно иллюстрирующие последовательность асан в формате «йога-сказки» (управляются педагогом), а также короткие анимированные видеоролики «оживающие картинки», которые демонстрируют плавную трансформацию поз (например, переход из «кошки» в «собаку»), что существенно улучшает понимание и качество двигательного подражания у детей с ТНР.

Образовательный процесс по программе «Детская йога» строится на принципах системности, адаптивности и целостности. Для достижения заявленных результатов применяется комплекс традиционных и инновационных методов, методик и педагогических технологий, отобранных и адаптированных с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР).

Ключевым подходом является синергетическое объединение этих методов в единую коррекционно-развивающую технологию, где каждый элемент усиливает действие другого, направляя усилия на комплексное развитие ребенка.

Основные методы организации деятельности обучающихся:

1. *Метод соматосенсорного исследования (телесно-ориентированная рефлексия)*. Формирует навык осознанного самонаблюдения (интероцепции), развивает эмоциональный интеллект и является фундаментом для обучения навыкам произвольной саморегуляции, что критически важно для детей с ТНР.

2. *Метод образно-сюжетного моделирования с краеведческим контентом*. Обеспечивает высокую мотивацию, произвольное запоминание и создает естественный, эмоционально насыщенный контекст для развития речи, познавательной активности и духовно-нравственного воспитания.

3. *Метод парной и групповой невербальной коммуникации*. Позволяет обойти речевой барьер и формирует основы социального взаимодействия: развивает эмпатию, умение чувствовать партнера, договариваться на невербальном уровне, что является базой для успешной вербальной коммуникации.

4. *Метод биологической обратной связи (БОС) в элементарной форме*. Дает ребенку наглядную, доступную обратную связь от собственного тела. Способствует формированию навыка произвольного управления физиологическими процессами, что напрямую работает на снижение речевой спастики и тревожности.

5. *Метод контекстной профориентации*. Осуществляет раннюю профориентацию через личный телесный опыт, способствуя формированию первичных профессиональных образов и позитивной «Я-концепции» в контексте будущей деятельности.

6. *Цифровой метод сопровождения (для взаимодействия с семьей)*. Создает единую образовательную среду «педагог – ребенок – родитель». Обеспечивает непрерывность коррекционно-развивающего процесса, информированность семьи и способствует закреплению полученных навыков в повседневной жизни.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

<i>n/n</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теорет. занятия</i>	<i>Практ. занятия</i>	<i>Формы аттестации (контроль)</i>
1.	Введение в йогу Знакомство с волшебным ковриком. Входной мониторинг.	7	1	6	Собеседование, беседа. Педагогическое наблюдение.
2.	Моё дыхание. «Воздушный шарик» и «Одуванчик».	4	2	2	Текущая проба Беседа. Педагогическая помощь.
3.	Правильная осанка. Здоровая спина. Позы «Гора» (Тадасана) и «Дерево» (Врикшасана).	8	1	7	Беседа. Наблюдение за улучшением осанки и устойчивости в конце занятия
4.	Гибкий дружок. «Кошка-корова» (Марджариасана) и волна позвоночника..	8	1	7	Имитационная проба: Способность повторить динамическую связку «кошка-корова» за педагогом. Чек-лист наблюдения.
5.	В гостях у зверят. «Собака» (Адхо Мукха Шванасана), «Лягушка» (Мандукасана).	11	1	10	Тематический контроль «Зоопарк»: Узнаваемое изображение 2-3 животных через асаны. Промежуточная аттестация
6.	Играем вместе. Парные асаны «Двойное дерево», «Лодка».	3	0	3	Наблюдение в паре. Оценка способности к подражанию и сосредоточению на партнёре.
7.	Путешествие в лес. Сюжетный комплекс: от «Медведя» до «Совы».	9	1	8	Йога-квест»: Прохождение сюжетного маршрута с выполнением знакомых асан по визуальным подсказкам (картинкам). Оценка вовлеченности и умения следовать алгоритму..
8.	Секреты спокойствия. Дыхание «Пчёлка» и поза отдыха (Шаванаса).	10	1	9	Наблюдение. Анализ ответов.
9.	Мы — команда. Групповые игры и построения («Мост дружбы», «Цветок»).	9	1	8	Наблюдение за групповой динамикой: Участие в общем действии, соблюдение очерёдности, невербальная поддержка других..
10.	Пять органов чувств	6	1	5	Наблюдение.
11.	Итоговое открытое занятие-путешествие.	3	0	3	Открытое занятие для родителей в формате «йога-путешествия»
<i>Итого</i>		72	9	63	

## *Содержание программы*

### *Тема №1 Введение в йогу. Знакомство с волшебным ковриком (7 ч)*

1. *Основные вопросы.* Знакомство с содержанием программы объединения. Знакомство с обучающимися. Знакомство с пространством зала и правилами (простыми, с опорой на картинки: «слушаем ушами», «пробуем телом», «отдыхаем вместе»). Знакомство с йоговским ковриком как личным пространством («мой островок»).

2. *Требования к знаниям и умениям.* Умение найти свой коврик по ориентиру (цветная метка, игрушка). Готовность к кратковременному тактильному контакту с педагогом (пожатие руки, «дай пять»). Понимание простейших голосовых и жестовых инструкций («сядь», «встань», «слушай»).

3. *Тематика практических занятий.* Коммуникативная игра «Эхо-имя». Ритуал приветствия «Солнечный круг». Игра-расслабление «Коврик-облачко»

### *Тема 2. Моё дыхание. «Воздушный шарик» и «Одуванчик». (3 ч.)*

1. *Основные вопросы.* Знакомство с диафрагмальным дыханием как основой для голоса и речи. Связь дыхания и эмоционального состояния (глубокий вдох – успокаиваемся). Работа с образами для визуализации дыхательного процесса.

2. *Требования к знаниям и умениям.* Умение в положении лежа на спине положить руку или легкую игрушку на живот и наблюдать за её движением на вдохе и выдохе. Способность совершить плавный, удлинённый выдох (подражание задуванию свечи, сдуванию одуванчика).

3. *Тематика практических занятий.* Беседа-обсуждение с визуалом «Зачем дышать животом?», практика «Надуваем шарик», практика «Одуванчик»

### *Тема 3. Сила и устойчивость. Позы «Гора» (Тадасана) и «Дерево» (Врикшасана). (4 ч.)*

1. *Основные вопросы.* В Формирование правильной вертикальной оси тела (осанки). Развитие проприоцепции, устойчивости, вестибулярного аппарата. Введение понятий «твёрдый» и «устойчивый» через телесный опыт.

2. *Требования к знаниям и умениям.* Умение стоять устойчиво, равномерно распределив вес на обе стопы («как гора»). Способность удерживать равновесие в упрощённой позе «Дерева» с опорой на стену или с рукой педагога в течение нескольких секунд.

3. *Тематика практических занятий.* Практика «Становимся горой». Игра «Застывшие великаны. Подготовка к балансу «Корни дерева». Парное упражнение «Двойная гора»

### *Тема 4. Правильная осанка. Здоровая спина. (8 ч.)*

1. *Основные вопросы.* Осанка. Позвоночник. Башкирские национальные игры.

2. *Требования к знаниям и умениям.* Познакомить с понятиями «Осанка», «Позвоночник». Объяснить значение и влияние правильной осанки на состояние здоровья человека.

3. *Тематика практических занятий.* Видео: «Доктор Пилулькин про осанку». Викторина «Мой друг – здоровье». Практика: Суставная гимнастика: «Кустики», «Дерево». Асаны: «Кошечка». Эксперименты: «Почему голова круглая?», «Почему человека две руки и ноги?». Башкирские национальные игры: Тирмэ, Курай, Йондоз һанау.

*Тема 5. В гостях у зверят. «Собака» (Адхо Мукха Шванасана), «Лягушка» (Мандукасана). (8 ч.)*

1. *Основные вопросы.* Знакомство с асанами, укрепляющими мышцы рук, плечевого пояса, ног и кора. Изучение положения «Собаки» для мягкого вытяжения задней поверхности ног и позвоночника без компрессии. Практика «Лягушки» для аккуратного раскрытия тазобедренных суставов.

2. *Требования к знаниям и умениям.* Умение отличить и назвать (вербально или указанием на картинку) асаны «Собака мордой вниз» и «Лягушка». Переход из положения на четвереньках («столик») в упрощенную «Собаку» и обратно с помощью педагога.

3. *Тематика практических занятий.* Игры: ««Ходим, как собачка» «Щенок ищет косточку», «Лягушка на берегу», Динамическая связка «Лягушка прыгает»

*Тема 6. Играем вместе. Парные асаны «Двойное дерево», «Лодка». (11 ч.)*

1. *Основные вопросы.* Принципы парного взаимодействия: Знакомство с основами безопасного физического контакта в йоге: взаимная опора, доверие, синхронизация, уважение личных границ. Формирование умения координировать свои действия с действиями партнера, чувствовать общий ритм, оказывать и принимать помощь.

2. *Требования к знаниям и умениям.* Понимание правил безопасности в парной работе (не толкаться, слушать сигналы партнера, сообщать о дискомфорте).

3. *Тематика практических занятий.* Ритмическая гимнастика «Танец с платками». Игра: «Игра «Зеркало», Занятие «Путешествие в горы к Урал-Батыру», «Приключение на острове».

*Тема 7. Путешествие в лес. Сюжетный комплекс: от «Медведя» до «Совы»(3 ч.)*

1. *Основные вопросы.* Объединение разученных ранее асан в единый игровой сценарий для повышения мотивации, улучшения памяти и последовательности действий. Глубокое погружение в образы животных леса через телесное воплощение, звукоподражание и эмоциональное выражение.

2. *Требования к знаниям и умениям.* Умение узнать и назвать (или показать на картинке) 2-3 животных леса, представленных в комплексе. Передача характерных

черт животного не только позой, но и дополнительными элементами (мимикой, звуками, взглядом).

3. *Тематика практических занятий.* Подготовка к путешествию «Собираем рюкзак», «Тропинка в чаще», «Что я увидел в лесу»

#### *Тема 8. Секреты спокойствия. Дыхание «Пчёлка» и поза отдыха (Шаванаса). (9 ч.)*

1. *Основные вопросы.* Знакомство с практическими инструментами управления своим эмоциональным состоянием через тело и дыхание. Изучение успокаивающего воздействия звуковых вибраций (жужжание) на нервную систему, горловую мускулатуру и эмоциональный фон.

2. *Требования к знаниям и умениям.* Понимание прямой связи между спокойным дыханием и спокойным состоянием ума. Знание, что поза Шавасаны – это «поза отдыха для всего тела». Способность выполнить технику «дыхания пчёлки» (Бхрамари): сделать плавный вдох носом и на выдохе создать низкое, вибрирующее жужжание, закрыв глаза или уши. Минимальный навык – попытка создания вибрирующего звука на выдохе.

3. *Тематика практических занятий.* Игра: «Жужжалка». «Пчёлка в улье», «Убаюкиваем пчелку», Практика «Шавасана-мороженое», «Магия тишины»

#### *Тема 9. Мы — команда. Групповые игры и построения («Мост дружбы», «Цветок»)..(10 ч.)*

1. *Основные вопросы.* Освоение принципов совместной деятельности в группе. Формирование понятий «общая цель», «взаимозависимость», «командный дух». Исследование разных форм поддержки в команде (быть опорой, принимать помощь, страховать). Осознание, что успех зависит от вклада каждого.

2. *Требования к знаниям и умениям.* Понимание простых правил командной игры (ждать своей очереди, не мешать другим, помогать, если партнер просит). Готовность выполнять как активную роль (быть «опорой» в мосту), так и пассивную (аккуратно проходить под ним).

3. *Тематика практических занятий.* Игры на доверие и синхронность. «Живая цепь», «Синхронные великаны», групповое построение «Мост дружбы», «Мост-арка» в парах, Командная игра «Построй мост через реку»

#### *Тема 10. Пять органов чувств. (6)*

1. *Основные вопросы.* Знакомство с базовыми органами чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание) как проводниками информации о внешнем мире и собственном теле. Упражнения на различение контрастных ощущений (напряжение/расслабление, тихо/громко)

2. *Требования к знаниям и умениям.* Умение показать на себе или на картинке основные органы чувств (глаза, уши, нос, язык/рот, кожа/руки). Фиксация взгляда (дришти) для удержания равновесия. Выполнение движений или замирание в асане в ритме звукового сигнала (бубен, хлопки).



3. *Тематика практических занятий.* Беседа с куклой-помощником, Практика «Фонарик», Игра «Стоп-кадр», дыхательная гимнастика Дыхание «Ароматная пчёлка»

### *Тема 11. Мой йога-праздник.*

#### *Итоговое открытое занятие-путешествие. (3 ч.)*

1. *Основные вопросы.* Представление родителям и педагогам в игровой, сюжетной форме совокупности навыков, полученных на занятиях (двигательных, дыхательных, релаксационных, коммуникативных). Формирование у ребенка позитивного опыта публичного (в кругу близких) представления своих достижений в безопасной, поддерживающей атмосфере праздника.

2. *Требования к знаниям и умениям.* Способность участвовать в заранее отрепетированном, но игровом и импровизационном сценарии, следуя общему сюжету и инструкциям педагога. Взаимодействие с другими детьми в группе в присутствии зрителей (родителей): совместные построения, парные элементы, соблюдение очередности.

3. *Тематика практических занятий* (Сценарии праздника) «Большое йога-путешествие», Станция «Горная тропа», Станция «Лесная поляна», Станция «Пещера Спокойствия»

### *1.4. Планируемые результаты освоения программы*

В результате освоения программы «Детская йога» у обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) должны быть сформированы следующие компетенции и достижения, соответствующие поставленным коррекционным, образовательным, развивающим и воспитательным задачам.

#### *Коррекционно-развивающие (специальные) результаты*

##### *В моторной сфере:*

- Сформирована устойчивая статическая и динамическая поза при выполнении базовых асан.
- Улучшена общая координация движений (особенно в упражнениях на пересечение средней линии тела).
- Сбалансирован мышечный тонус; снижены проявления мышечной дистонии или спастичности в покое и движении.
- Развито умение воспроизводить и удерживать заданную позу (кинестетический контроль) по образцу и словесной инструкции.

##### *В речевой сфере:*

- Нормализовано речевое дыхание: сформирован навык диафрагмального вдоха и контролируемого, плавного выдоха, адекватного по длине речевой фразе.
- Улучшена темпо-ритмическая организация речи: речь становится более плавной, менее ускоренной или замедленной.
- Расширен номинативный и предикативный словарь в рамках изучаемых тем (части тела, движения, природа, культура края).
- Повышена речевая активность в процессе игр и обсуждения сюжетов занятий.

##### *В когнитивной сфере:*

- Увеличена концентрация и объем зрительного и слухового внимания.
- Улучшены функции оперативной памяти (способность удерживать и воспроизводить двигательные и речевые последовательности из 3-4 элементов).
- Сформированы базовые пространственные представления (право/лево в схеме собственного тела, взаимное расположение предметов, умение ориентироваться в пространстве зала).

*В психоэмоциональной сфере:*

- Сформированы начальные навыки саморегуляции: умение распознавать и называть свое эмоциональное состояние (например, «спокоен», «устал», «взволнован»).
- Освоены элементарные техники произвольного мышечного расслабления по контрасту с напряжением.
- Снижен уровень общего психоэмоционального напряжения и тревожности в ситуации деятельности.

*Общеобразовательные (предметные) результаты*

- Сформированы элементарные представления о возможностях и строении собственного тела, о значении физических упражнений для здоровья.
- Усвоен базовый тематический словарь (не менее 20-30 новых слов по разделам).
- Усвоены и применяются на практике элементарные правила безопасности (техника страховки, правила поведения в зале) и гигиены.
- Сформированы первоначальные представления о природном разнообразии и ключевых культурно-исторических символах родного края, выраженные через двигательные образы и речевые высказывания.

*Метапредметные результаты*

- Развита способность следовать двух- и трехэтапной двигательной инструкции (сначала показ, затем вербальная инструкция).
- Сформирована способность к волевой мобилизации и целенаправленным усилиям для достижения посильной цели (удержать позу, повторить ритмический рисунок).
- Развиты навыки кооперации: умение выполнять синхронные действия в паре или небольшой группе, договариваться невербальными средствами, соблюдать очередность.

*Воспитательные (личностные) результаты*

- Сформировано начальное ценностное отношение к своему здоровью и телу, проявляющееся в бережном обращении и желании выполнять упражнения.
- Сформировано позитивное, заинтересованное отношение к двигательной и речевой активности, снижен страх ошибки в коммуникации.
- Воспитано чувство эмоциональной привязанности к родному краю, проявляющееся в узнавании его символов, интересе к предлагаемым образам и темам.
- Созданы предпосылки для позитивной социализации: сформированы навыки доброжелательного взаимодействия со сверстниками и педагогом, умение дожидаться своей очереди, радоваться успехам других.

## *Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий*

### *2.1 Условия реализации программы*

**Материально-техническое обеспечение.** Для успешной организации учебно-воспитательного процесса созданы условия, соответствующие целям всестороннего развития обучающихся — личностного, социального, познавательного (интеллектуального), коммуникативного, эстетического, физического и трудового. Образовательная среда соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям, установленным СанПиН, а также учтены рекомендации, содержащиеся в заключениях психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) Реализация программы осуществляется на базе МБДОУ «Полилингвальный детский сад № 202» в рамках сетевой формы взаимодействия, предусмотренной соответствующим договором.

Спортивный зал для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и оснащен современными технологиями, такими как интерактивная доска, компьютер которые помогают создать более динамичную и эффективную образовательную среду.

Спортивное оборудование: гимнастические коврики, кубики, валики, ремни, Самомассажные мячики, мешочки с песком, палки (по количеству детей в группе).

Техническое оснащение: Колонка для воспроизведения аудиозаписи для музыкального сопровождения, интерактивная панель, музыкальный центр, аудиозаписи для музыкального сопровождения).

Спортивная форма – футболка и лосины (шорты).

Информационное обеспечение: Видеозаписи, аудиозаписи со звуками природы, спокойной музыки (для выполнения заключительной части, выполнения позы «Шавасана»), презентации и видео.

**Кадровое обеспечение:** Реализация АДОП «Детская йога» осуществляется штатными педагогическими работниками МБОУ ДО «ЦНИТ «Росток» в соответствии с профилем образования и модулем программ, согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 22.09.2021г. № 652н. и отвечающими квалификационными требованиями, указанным в квалификационных справочниках. При необходимости обеспечивается консультация педагогом-психологом; логопедом для всех участников образовательных отношений в рамках помощи обучающемуся в реализации АДОП.

Продолжительность учебного года утверждается учебным планом и локальными актами учреждения. Начало учебного года на 2025-2026 год – 8 сентября. Окончание учебного года: 30 июня. Занятость обучающихся в каникулярное время планируется согласно специальному графику/расписанию, который включает в себя различные формы деятельности, такие как экскурсии, коллективные творческие дела и другие мероприятия. Такой подход способствует более глубокому погружению в изучаемые темы и развитию социальных навыков, а также помогает создать активную и заинтересованную образовательную среду вне рамок традиционных учебных занятий.

## 2.2. *Формы аттестации и контроля*

Для успешной реализации программы и определения результативности освоения обучающимися с ТНР её содержания предусмотрена система непрерывного, диагностического и безоценочного отслеживания динамики развития.

Виды контроля и аттестации:

### 1. Вводный мониторинг (сентябрь).

Цель: Установление исходного (стартового) психофизического и коммуникативного уровня ребенка, выявление индивидуальных особенностей и зон ближайшего развития.

Форма: Диагностическое наблюдение в формате игрового взаимодействия. Используются диагностические игровые пробы («Эхо-имя», двигательная полоса «Мой путь», дыхательная проба «Задуй свечу»), наблюдение за адаптацией в группе.

### 2. Текущий контроль (на каждом занятии).

Цель: Определение степени усвоения текущего материала и эмоционально-волевого отклика ребенка на конкретную практику.

Формы: Наблюдение с использованием чек-листов, невербальные методы обратной связи («Карта моего состояния» - выбор смайлика/цвета/символа), имитационные пробы («Повторялка-проверялка»), краткие диагностические задания в игре.

### 3. Промежуточная аттестация (декабрь, апрель).

Цель: Оценка динамики развития и сформированности ключевых навыков после прохождения значимых тематических блоков (модулей).

Формы: Игровой йога-квест или сюжетное занятие-путешествие с интеграцией изученных практик.

Создание диагностического фото-/видеопортфолио (сравнительный анализ выполнения асан).

Заполнение «Карты достижений»

### 4. Итоговая аттестация (май).

Цель: Выявление и демонстрация конечных (итоговых) результатов освоения программы, подведение индивидуальных и групповых итогов.

Формы: Открытое интегрированное занятие-праздник «Мой йога-путь» для родителей с демонстрацией навыков в сюжетной форме.

Формы фиксации и предъявления результатов: Индивидуальная карта развития ребенка с описательными записями наблюдений. Диагностические чек-листы и сводные таблицы наблюдений. Фото- и видеоархив (с согласия родителей) для визуальной фиксации динамики. Анкеты и отзывы родителей об изменениях, наблюдаемых в повседневной жизни ребенка.

## 2.3. *Оценочные материалы*

Оценочные материалы программы представляют собой комплекс специально адаптированных диагностических инструментов, направленных на фиксацию индивидуальной динамики развития ребёнка с ТНР. Все процедуры носят

поддерживающий, безоценочный характер и учитывают особенности восприятия, коммуникации и эмоционально-волевой регуляции данной категории обучающихся.

1. *Диагностические карты и протоколы наблюдений.* Данные инструменты служат для объективной фиксации состояния и прогресса ребёнка. Ключевым документом является Индивидуальная диагностическая карта.

2. *Инструменты для проведения контрольных точек (промежуточная и итоговая аттестация).* Для проведения аттестации в формате, адекватном возможностям детей с ТНР, применяются игровые сценарии. Основным инструментом является Сценарий и карта наблюдения «Йога-квест». В рамках сюжетного путешествия по «станциям» педагог оценивает не техническое совершенство, а умение ребёнка применять освоенные навыки (асаны, дыхательные техники, элементы взаимодействия) в новой, но структурированной игровой ситуации. Фиксируется способность следовать алгоритму, степень самостоятельности и эмоциональная вовлечённость.

3. *Инструменты для сбора внешней оценки.* Важным компонентом системы оценки является получение обратной связи из ближайшего социального окружения ребёнка. С этой целью используется Анкета обратной связи для родителей (входная и итоговая). Анкета направлена на получение данных об изменениях в поведении и психофизиологическом состоянии ребёнка в повседневной жизни (качество сна, эмоциональный фон, попытки использовать дыхательные практики для саморегуляции, коммуникативная активность), что позволяет оценить перенос сформированных на занятиях навыков в бытовую среду.

В мониторинг включаются инструменты оценивания: диагностическая карта физического развития ребенка и оценивания изменений речевого нарушения. Оценочные материалы представлены в приложении № 1.

#### Характеристика оценочных материалов

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Назначение оценочного материала по программе
<b>Диагностика физической подготовленности детей</b>		
Диагностика по Краусу Веберу	Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.	Развитие физических качеств – координации, равновесия, гибкости, ловкости, выносливости, силы.
Дыхательные пробы (Генчи и Штанге)	Тестовые пробы позволяют определить скорость протекания обменных процессов, функциональные возможности дыхательного центра.	Совершенствование правильного дыхания

Критериями оценки эффективности обучения детей являются:

- Предметный. Успешность овладения обучающимися знаниями и умениями.
- Психологический. Положительное отношение и высокая мотивация детей к обучению.
- Коммуникативный. Наличие друзей у обучающихся в группе.
- Социальный. Участие детей в коллективных видах деятельности.

#### *2.4. Методическое обеспечение программы*

Методическое обеспечение программы представляет собой комплекс ресурсов, технологий и материалов, специально адаптированных для коррекционно-развивающей работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи. Оно направлено на реализацию принципов наглядности, доступности, систематичности и индивидуально-дифференцированного подхода.

- Банк сценариев занятий: Разработанные конспекты занятий, структурированные по темам.

- Картотека адаптированных асан: Фотографии и схемы выполнения поз с выделением ключевых точек внимания, варианты упрощений и использования вспомогательного оборудования.

- Картотека дыхательных и голосовых игр: Упражнения на развитие речевого выдоха, силу и модуляцию голоса, интегрированные в движение.

- Картотека коммуникативных и психогимнастических игр: Игры, направленные на развитие невербальной коммуникации, эмоционального интеллекта, группового взаимодействия.

- Картотека сенсорных игр и «ритмических разминок»: Материалы для активации сенсорных систем, формирования чувства ритма.

- Диагностический комплект: Чек-листы, протоколы наблюдений, карты индивидуального развития, анкеты для родителей, критерии анализа видеоматериалов.

- Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

- Интерактивные презентации и визуальные таймеры: Для структурирования занятия и наглядной демонстрации последовательностей («йога-сказки»).

- База коротких видеомодулей: Записи отдельных упражнений или дыхательных практик для дистанционной поддержки и домашних заданий.

Памятки и буклеты: «Как заниматься йогой дома с ребенком», «Дыхательные игры для снятия напряжения», «Язык тела: как понимать невербальные сигналы ребенка».

- Сценарии открытых занятий и мастер-классов.

*Алгоритм учебного занятия.* Краткое описание структуры занятия, его алгоритм показаны в Приложении 2.



## *2.5 Воспитательные аспекты программы (рабочая программа воспитания)*

Воспитательная работа является неотъемлемой частью освоения АДОП «Детская йога» и реализуется на основе календарного плана воспитательной работы, отражающего перечень конкретных воспитательных практик, событий и мероприятий с указанием сроков. Разработка и реализация данного плана обеспечивает комплексный подход, объединяя образовательные и воспитательные задачи.

*Цель воспитания:* Создание условий для формирования социально-активной, нравственно и физически здоровой личности ребенка с ТНР, развития его коммуникативных и волевых качеств, эмоционального интеллекта и стремления к саморазвитию через телесно-ориентированную практику.

*Задачи воспитания:*

- Формирование ценностного отношения к здоровью, своему телу и безопасным формам активности.
- Воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционального отношения к занятиям йогой как средству самопознания и саморегуляции.
- Развитие чувства самостоятельности, ответственности за свое состояние и усвоение норм позитивного взаимодействия (уважение личных границ, взаимопомощь).
- Обогащение эмоционального мира обучающегося, воспитание доброжелательности, эмпатии и уверенности в своих силах.

Воспитывающая деятельность в рамках объединения имеет две взаимосвязанные составляющие: индивидуальную поддержку каждого обучающегося и формирование детского коллектива. Работа с детьми с ТНР направлена на то, чтобы ребенок чувствовал себя принятым, защищенным и успешным, что является основой для раскрытия его личностного потенциала.

В программе заложено развитие ключевых личностных компетенций:

- *Коммуникативные:* Доброжелательность, уважение к сверстникам и взрослым, навыки невербального общения и работы в паре/команде.

- *Волевые:* Целеустремленность, настойчивость в освоении новых двигательных навыков, самообладание, смелость в преодолении страха неудачи.

- *Нравственные:* Коллективизм, чувство ответственности за общий результат, дисциплинированность, внимательное отношение к себе и окружающим.

*Методы и средства воспитания:*

Метод формирования сознания: Беседа-обсуждение с визуальной поддержкой, личный пример педагога, анализ игровых и жизненных ситуаций («как мы помогли друг другу в позе «Мост»?»).

Метод организации деятельности: Включение обучающихся в специально созданные воспитывающие ситуации – парные и групповые упражнения, требующие взаимопомощи, поддержки и согласованности действий.

Метод стимулирования: Система поощрения и положительной обратной связи (вербальной и невербальной) за любые достижения, использование «Карт достижений», создание ситуаций успеха для каждого ребенка.

*Основные средства воспитания:* Игровая и двигательная деятельность, воспитательные мероприятия (открытые занятия, праздники), рефлексивные практики.

*Педагогические технологии:*

Личностно-ориентированная технология: Создание комфортных и безопасных условий для развития личности каждого ребенка с учетом его психофизических особенностей.

Технология формирования внутренней мотивации: Воспитание внутреннего интереса к занятиям через игровые сюжеты, образность и положительные эмоции, что способствует росту креативности и психологическому комфорту.

Технология рефлексии: Организация обратной связи в конце каждого занятия через невербальные (выбор карточки, символа) или вербальные средства, что позволяет корректировать воспитательный процесс.

*Функции педагога:*

Мотивировать обучающихся на проявление инициативы и активности в доступных формах.

Реализовывать комплекс методов индивидуальной поддержки и групповой сплоченности.

Анализировать эффективность воспитательных воздействий и динамику личностного роста.

Ключевые воспитательные мероприятия тесно связаны с содержанием программы и обогащают образовательный процесс. Приоритет отдается интерактивным формам:

Сюжетно-ролевая игра («Путешествие в лес», «Спасательная миссия»): Моделирование ситуаций, требующих проявления взаимопомощи, смелости и командной работы.

Занятие-квест («Йога-квест: В поисках секрета спокойствия»): Совместное достижение цели через выполнение двигательных и дыхательных заданий, развивающее логику, внимание и умение работать в команде.

Творческие мастерские («Создай свой амулет спокойствия», «Наш общий плакат»): Формирование ценностного отношения к занятиям и коллективизма.

Открытое итоговое занятие-праздник («Мой йога-путь»): Демонстрация личных и командных достижений, укрепление самооценки и положительного отношения к здоровому образу жизни.

Через наблюдение за особенностями поведения и взаимодействия детей в этих видах деятельности педагог получает ценную информацию для дальнейшей коррекции индивидуальной и групповой воспитательной работы.

#### *Календарно-тематическое планирование воспитательной работы*

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	День национального костюма	Беседа	12 сентября
2	Всероссийский День бега «Под	Веселые старты	18 сентября

	ритм бега»		
3	Выставка рисунков «Семья»	выставка	Сентябрь
4	Школа «Безопасность в движении»	Проблемная ситуация, деловая игра	Сентябрь
5	Международный день пожилого человека. «Дедушки и бабушки - наши добрые друзья!»	Рассказ детей о дедушках и бабушках	1 октября
6	Международный день музыки «Музыка души»	Беседа, прослушивание музыки великих композиторов	1 октября
7	День курая	Беседа, просмотр сюжета	10 октября
8	День отца в России «Мой сильный папа!»	Йога дети с отцами	16 октября
9	Светлый праздник – Покров	Беседа, просмотр сюжета	14 октября
10	День башкирского танца	Разучивание элементов движения башкирского танца	21 октября
11	День народного единства «В большой семье!»	Чтение стихов	4 ноября
12	День синички «Как правильно кормить синичек?»	Беседа, просмотр сюжета, кормление синичек на улице.	12 ноября
13	День матери в России «Моя любимая мама!»	Викторина «Сказочные мамы»	27 ноября
14	День Государственного герба Российской Федерации	Беседа, просмотр сюжета	30 ноября
15	День неизвестного солдата	Викторина	3 декабря
16	Международный день инвалидов «Мы сильные, ловкие, быстрые!»	Спортивные соревнования	3 декабря
17	Всемирный день футбола «Кто любит футбол?»	Спортивные соревнования	10 декабря
18	День конституции Российской Федерации	Беседа, просмотр сюжета	12 декабря
19	День башкирского языка	Загадки, минивикторина	14 декабря
20	Всероссийский день зимующих птиц «Кто остается с нами зимовать?»	Беседа, загадки, просмотр сюжета	15 января
21	Акция «Птичья столовая»	Кормление птиц	январь
22	Международный день зимних видов спорта	Олимпиада Юные чемпионы	7 февраля
23	День российской науки	Эксперименты: вредная и полезная пища. Экскурсия на кухню.	8 февраля
24	День защитника Отечества	Беседа, загадки, просмотр	23 февраля

		сюжета	
25	202 года со дня рождения К.Д.Ушинского «Знакомимся с творчеством»	Беседа, чтение рассказов	3 марта
26	Международный женский день «Поздравляем с праздником!»	Йога с мамами	8 марта
27	Воссоединение Крыма с Россией	Беседа	18 марта
28	Всемирный день здоровья «Как быть здоровым?»	Игра «Королева осанка»	7 апреля
29	День космонавтики «Наши космонавты»	Беседа	12 апреля
30	День национального костюма	Национальные игры	17 апреля
31	Всемирный день Земли «Наша планет-Земля»	Просмотр видео	22 апреля
32	Башкирский народный праздник «Каргатуй»	Башкирская игра, Разучивание благопожелания, которые произносили во время башкирского праздника Каргатуй	
33	День весны и труда «Все профессии хороши выбирай на вкус»	Беседа, чтение стихов про профессии	1 мая
34	День Победы	Беседа, просмотр сюжета о воинах ВОВ из Башкортостана	9 мая
35	Международный день семьи «Моя семья»	Рассказы о семье	15 мая
36	Фольклорный праздник «Салауат йыйыны»	Народная игра	Май
37	«Здравствуй, мир!»	Конкурс рисунка на асфальте	Май
38	День России «Моя Родина!»	Беседа, просмотр сюжета	12 июня
39	Народный праздник «Сабантуй»	Народная игра	Июнь

## 2.6. Список литературы

### Нормативно -правовые документы:

#### Для педагогов и родителей

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона от 25.12.23 № 685-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - 273-ФЗ);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025г. №1745-р О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;- с изменениями от 17.03.2025
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с “СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...»);
7. Приказ от 3.09.2019г.№ 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» ( с изменениями от 21.04.2023г.)
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации (Минтруда России) от 22.09.2021 года №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Рособрнадзора от 04.08.2023 №1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

11. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности») (с изм. и доп.)

12. Конвенция о правах инвалидов (принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 года № 61/106);

13. Федеральный Закон Российской Федерации от 24 ноября 1995 года № 181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

14. Постановление Правительства РФ от 05 апреля 2022 года № 588 «О признании лица инвалидом» (вместе с «Правилами признания лица инвалидом»);

15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 года № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии»;

16. Приказ Министерства образования и науки Республики Башкортостан от 25 марта 2022 года № 620 «О внесении изменений в приказ от 30 декабря 2020 года № 1371 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции инклюзивного образования в Республике Башкортостан на 2020-2025 годы» и об утверждении комплексного плана мероприятий по развитию инклюзивного общего и дополнительного образования, детского отдыха, созданию специальных условий для обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья на долгосрочный период (до 2030 года)»;

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2015 года № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;

18. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» от 30.12.2022 № АБ-3924/06.

*Дополнительная литература, используемая педагогом для разработки  
АДООП*

*Для педагогов и родителей*

1. Иванова Т.А. Асаны для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2021. – 192 с.

2. Липень А.А. Детская оздоровительная Асаны. СПб.: Питер, 2021. – 67 с.

3. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.

4. Младший, средний, старший дошкольный возраст/ авт.-сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2022. – 96 с.

5. Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников 3-7 лет. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2021. – 128 с.



6. Чистякова, М.И. Психогимнастика. – М.: Издательство: Просвещение, Владос, - 2023.

7. Щетинин, М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей/М. Н. Щетинин. – М.: Айрис-пресс. – 2021. – 57 с.

8. Робертс Л. Научите ребенка медитации: 70 простых и веселых упражнений, которые помогут детям снять стресс и расслабиться/ Лиза Робертс; пер. с англ.Ю.Тимофеевой. – Минск: Попурри, 2022. – 192 с.: ил.

Для детей

1. Харченко С.Н. Картотека интерактивных игр для детей дошкольного возраста 5-7 лет – Ростов, 2023. – 15 с.

*Интернет-ресурсы:*

Для педагогов и родителей

1. Кеннет К., Хайм Д., Хайм К. Руководство по йоге для детей//Электронная библиотека Йоги Александра Очаповского [Электронный ресурс] URL: [http: Wilhelm-was.narod.ru/biblio/jchapowskij/bebiyog0.htm](http://Wilhelm-was.narod.ru/biblio/jchapowskij/bebiyog0.htm), свободный. – Загл. с экрана.

2. Кулак С.А. Материал по теме: Релаксация для детей// Социальная сеть работников образования «Наша сеть работников» [Электронный ресурс] URL: [http:// nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/relaksatsiya-dlya-detei-0](http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/relaksatsiya-dlya-detei-0), свободный. – Загл. с экрана.

3. Мухамедьянова Э.Ф. Методическая разработка (младшая группа) на тему: Гимнастика для глаз// Социальная сеть работников образования «Наша сеть работников» [Электронный ресурс] URL: [http:// nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-5](http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/gimnastika-dlya-glaz-5) – загл. с экрана. Яз.рус.

4. Социальная сеть работников образования «Наша сеть работников» [Электронный ресурс] URL: [http:// nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/relaksatsiya](http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/relaksatsiya).

## Приложение № 1

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

## Диагностика по Краусу Веберу

Физические качества	Техника выполнения	Оценка
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Положение фиксируется 3 сек. Оптимальный уровень – ниже нулевой отметки. Достаточный уровень – нулевая отметка. Недостаточный уровень – выше нулевой отметки.
Равновесие (поза Ромберга)	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута в колене и подошвой приставлена выше (ниже) колена опорной ноги), руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты.	Оцениваем удержание в секундах. Держать 10 сек. Оптимальный уровень – более 5 сек. Достаточный уровень – 5 сек. Недостаточный уровень – менее 5 сек.
Статическая выносливость	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз. 1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.	Оптимальный уровень – более 10 сек. Достаточный уровень – 10 сек. Недостаточный уровень – менее 10 сек.
Динамическая выносливость	Приседания. Из и.п. – о.с.- руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 сек. С полным выпрямлением ног и глубоким приседанием.	Оптимальный уровень – более 30 сек. Достаточный уровень – 30 сек. Недостаточный уровень – менее 30 сек.

## Дыхательные пробы

(Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), проба Генчи (задержка дыхания на выдохе))

Техника выполнения	Оценка
Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох.	Оптимальный уровень – более 26 секунд. Достаточный уровень – 26 секунд. Недостаточный уровень – менее 26 секунд.
Ребенок делает два спокойных вдоха и выдоха, на третий раз – глубокий вдох, затем полный	Оптимальный уровень – более 14 секунд. Достаточный уровень – 14 секунд.

выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет.	Недостаточный уровень – менее 14 секунд.
--	--

### Диагностическая карта физической подготовленности детей

№	Ф.И.О.	Гибкость	Равновесие	Статическая выносливость	Динамическая выносливость	Дыхательные пробы	
						Штанге	Генчи
1							
2							

### Диагностика оценивания речевых нарушений детей совместно со специалистом (логопедом)

№	ФИО ребенка	Критерии оценивания речевого нарушения	Показатели
1.		Дыхание во время речевого акта	
2.		Темпо-ритмическая сторона речи	
3.		Уровень развития моторной сферы, в том числе артикуляционной моторики	
4		Уровень развития и сформированности фонематического слуха	
5		Уровень сформированности словаря (активный и пассивный)	
6		Уровень сформированности грамматического строя речи	
7		Уровень сформированности связной речи	
8		Состояние фонетической стороны речи	
9		Уровень сформированности познавательных процессов	

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ

Этап занятия	Время	Цель	Содержание	Методы и приёмы	Формы организации учебной деятельности	Объект контроля
1.Организационный момент. Мотивация к совершению учебной деятельности	5 мин.	Психологический настрой обучающихся, проверка готовности к занятию, включение обучающихся в деятельность на личностно-значимом уровне.	Настройка на занятие	Постановка проблемной ситуации, «Эмоциональное вхождение в урок»	Фронтальная	Наличие необходимых дидактических средств и оборудования (оценивает педагог).
2. Постановка цели и задач занятия. Мотивация деятельности учащихся.	5 мин.	Сформулировать цели и задачи урока, определить их границы знания и незнания, формирования вопросов, постановка целей	Определение темы и цели учебного занятия	Постановка проблемной ситуации	Фронтальная	Оценивание педагогом работы обучающихся, при решении проблемной ситуации
3.Первичное усвоение новых знаний	10 мин.	Расширение кругозора, повышение учебно-познавательного интереса обучающихся	Представление новых упражнений, поз.	Сообщение, беседа	Фронтальная	Запоминание ключевых понятий
4.Первичная проверка понимания и первичное	5 мин.	Первичное выявление уровня усвоения	Выполнение новых упражнений, поз.	Тестирование	Фронтальная	Оценивает педагог

закрепление		теоретических знаний				
5. Стадия рефлексии	5 мин.	Осознание своей учебной деятельности, самооценка результатов.	Выявление эмоционального настроения у обучающихся	«Самый интересный звук ...»	Возврат в начало занятия и презентации, сравнение поставленных целей и достигнутых, их сравнение.	Выявление эмоционального настроения у обучающихся

## **Методический материал к занятию**

на тему: «Правильная осанка. Здоровая спина. Позы «Гора» (Тадасана) и «Дерево» (Врикшасана).»

Тема занятия: Правильная осанка. Здоровая спина. Позы «Гора» (Тадасана) и «Дерево» (Врикшасана).

Тип занятия: комбинированное занятие.

Цель занятия: приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через использование нетрадиционных форм работы с учётом возрастных особенностей.

Задачи занятия:

*Образовательные (предметные):*

1. Продолжать изучать технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
2. Продолжать формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
3. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
4. Закрепить умение детей чувствовать свое тело;
5. Вырабатывать равновесие.

*Метапредметные:*

1. Укреплять мышцы тела;
2. Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
3. Способствовать повышению иммунитета организма.

*Личностные (воспитательные):*

1. Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни;
2. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам

Методы обучения: словесный, игровой, практическая деятельность.

Оборудование: гимнастические коврики, колонка для воспроизведения аудиозаписи для музыкального сопровождения, интерактивная доска.

Ход занятия:

### **1. Организационный момент**

Педагог: Здравствуйте, дорогие ребята! Говорю вам “здравствуйте”! Что значит это слово? Это означает, что всем вам желаю **здоровья**. Почему в приветствии всегда звучит пожелание друг другу **здоровья**? Потому что **здоровье** для человека самая главная ценность.

### **2. Постановка цели и задач**

Педагог: Как вы думаете, что мы сегодня будем изучать? Посмотрите на экран.

Сегодня мы научимся приветствовать Солнышко, мы будем выполнять упражнения одно за другим. Выполняя упражнения, мы как бы говорим, «Здравствуй Солнышко, мы рады приветствовать тебя! Я иду навстречу солнышку!» Солнышко светит всем одинаково, мы все для него равны. Люди договорились называть эти упражнения «приветствие Солнца!»

### 3. *Первичное усвоение новых знаний*

Педагог: До встречи с Солнышком мы с вами немножко разомнёмся.

Упражнение 1. «Макушку выше»

И. сидя на полу, ноги вытянуты перед собой, скрестить ноги и почувствовать себя удобно, как в кресле. В. Макушка тянется к потолку, спина прямая.

Упражнение 2. «Медленное вращение головой»

И. п.: то же. В. Представь себе, что твоя голова – это яблоко, шея – хвостик, он очень сильный, крепкий, поэтому яблоко может повернуться к солнышку любой стороной и поспекает, медленно собирая солнечные лучики.

Упражнение 3. «Весёлые плечики»

И. п.: сидя, скрестив ноги. В. Руки на плечах, движения плечами вверх, вниз (наши плечики умеют смеяться хи-хи; ха – ха)

Упражнение 4. «Моторчики»

И. п.: то же. В. Круговые движения рук, согнутых в локтях, перед собой (мы, весёлые моторчики, заведём их)

Упражнение 5. «Крылья самолёта»

И. п.: то же. В. Выпрямляем руки и делаем наклоны в одну и другую стороны (отправляемся в полёт)

Педагог: На древнем языке санскрит Сурья означает «солнце, а намаскар – «приветствие». Итак, Сурья Намаскар – это Приветствие Солнца.

Посмотрите на экран: солнце встает из-за горы и медленно растёт всё больше и больше. А теперь давайте повторим эти позы. Йоги каждое утро на рассвете так приветствуют солнце.

Начальная позиция. Поза «гора» (тадасана)

Описание. Станьте прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделайте вдох и на выдохе перейдите к следующему положению.

1. Приветствие (намасте)

Описание. Сохраняйте основную стойку, руки согните в локтях на выдохе и соедините ладони на уровне грудной клетки пол углом примерно 30 градусов (немного вверх и вперёд).

2.»Полумесяц» - прогиб назад

Описание. Из положения 1, на вдохе плавно выпрямляя руки, потяните их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделайте лёгкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Приветствуем Солнце из этого положения.

3.»Аист»- наклон вперёд к ногам

Описание. Из положения 2 плавно, на очередном выдохе, вытягивая вперёд руки, с прямым позвоночником опускайтесь вниз. Ноги стоят вместе, коленные чашечки приподняты и подтянуты, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Если с прямым позвоночником далее опускаться невозможно,



расслабьтесь, опустите руки вниз, стараясь поставить ладони на пол по обе стороны от стоп. Шея расслаблена. Тянитесь животом к бёдрам, а макушкой к полу вдоль ног. При этом движении приветствуйте Землю.

#### 4.»Всадник»

Описание. Из положения 3 плавно, на очередном вдохе сделайте большой шаг правой ногой назад. При этом левая нога сгибается в колени. Голень перпендикулярно полу. Опустите колено правой ноги на пол. Ладони остаются на полу по обе стороны от левой стопы на одной линии с ней. Руки выпрямлены в локтях. Пальцы вместе и повёрнуты вперёд. Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, глядя вперёд. Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены, повёрнуты немного назад и вниз. Макушкой тянитесь вверх.

#### 5.»Палка»

Описание. Из положения 4 сделайте большой шаг левой ногой назад на выдохе. Теперь обе ноги выпрямлены и стоят на месте. Упор на пальцах стоп. Руки остаются прямыми, ладони на полу, на уровне плеч. Пальцы рук вместе и смотрят вперёд. Выпрямляйте тело в одну линию. Смотрим при этом вниз, следите, чтобы таз не поднимался и не опускался, также не опускайте голову. Дыхание свободное.

Промежуточное положение для отдыха – поза»ребёнок»

Описание. Из положения 5 опустите колени на пол, ягодицы на пятки. Лоб на пол. Позвоночник расслаблен. Руки вытянуты вперёд. Дыхание произвольное. Находитесь в этом положении столько, сколько необходимо для отдыха.

#### 6. «Гусеница» – восемь точек, частей тела

Описание. Из положения 5 или промежуточного положения скользите вперёд, стараясь коснуться грудной клеткой пола (как гусеница, при этом руки остаются на том же месте. В этом положении пола касаются 8 частей: лоб или подбородок, грудная клетка, колени, пальцы ног, ладони. Таз приподнят, носки тяните на себя. Ладони остаются на месте и должны остаться под плечами. Пальцы вместе и направлены вперёд, локти слегка прижаты к туловищу. Переход в позу »кобра».

#### 7.»Кобра»

Описание. Из положения 6 продолжайте без задержки скользить грудной клеткой по полу и полностью выпрямитесь на нём. На вдохе. Приподнимите голову, затем грудную клетку. Подключая руки, приподнимайте с пола локти и верхнюю часть туловища. Прогнитесь так, чтобы нижняя часть живота оставалась на полу. Грудная клетка раскрыта, плечи отведены назад и вниз. Смотрите вперёд, толкая грудную клетку вперёд и вверх. Вытягивайтесь.

#### 8. «Собака»

Описание. Из положения 7 плавно, на выдохе отталкиваясь руками от пола, подайтесь тазом назад и вверх, выпрямляя ноги в коленях. Руки плотно прижаты к полу и остаются на месте. Вытягивайте заднюю поверхность ног, приближая пятки к полу. Тянитесь грудной клеткой вниз. К ногам. Шея расслаблена, голова

опущена макушкой к полу, а ладони плотно прижаты к нему. Старайтесь не переусердствовать, иначе можно потянуть спину в области лопаток.

#### 9. «Всадник»

Описание: Из положения 8 плавно, на очередном вдохе сделайте большой шаг правой ногой вперёд так, чтобы стопа оказалась на одной линии с кистями рук, голень перпендикулярно полу. Опустите колено левой ноги на пол. Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, глядя вперёд. Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены, повёрнуты немного назад и вниз. Макушкой тянитесь вверх.

##### 1. «Аист»

Описание. Из положения 9 плавно, на очередном выдохе сделайте вперёд, приставляя её к правой. Выпрямите обе ноги, стараясь не отрывать руки от пола. При этом движении приветствуйте Землю.

##### 2. «Полумесяц»

Описание. Из положения 10 приподнимите сначала голову, перенесите прямые руки перед собой вперёд. Максимально выпрямите спину и руки параллельно полу, на вдохе плавно выпрямляя руки, потяните их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделайте лёгкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Приветствуем Солнце из этого положения.

##### 3. «Гора»

Описание. Из положения 11 выпрямитесь вертикально и на выдохе плавно опустите руки через стороны вниз, возвращаясь в и. п.

Педагог: Мы с вами очень рады встрече с Солнышком, а теперь можно расслабиться и сбросить усталость после комплекса упражнений.

#### Упражнение 1. «Самомассаж ушных раковин»

Лепим, лепим ушки детям и зверушкам, (разминаются ушные раковины сверху вниз и снизу вверх) чуткому зайчонку, (потянуть за уши вверх) мудрому слонёнку, (потянуть за мочки ушей вниз) весёлой обезьянке, (потянуть уши в стороны) преданной Каштанке (взять сверху за уши и опустить их вниз)

И себе слепили, крепко прилепили, (разминать уши движениями сверху вниз, прижать ладони к ушам, ладошками пригладили (поглаживающим движением указательного пальца провести за ушными раковинами)

#### Дыхательная гимнастика «Сбрось усталость»

Педагог: «Друг за другом мы горой, Посмеемся над бедой.»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх; 2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»); 3 – медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

#### 4. *Первичная проверка понимания и первичное закрепление*

Педагог: Ребята, как вы будете теперь встречать утром солнышко? Какие позы вы запомнили для приветствия солнцу? Вам домашнее задание - когда утром увидишь солнышко, скажи: «Доброе утро, солнышко!».

### **5. Стадия рефлексия**

Педагог: наше занятие подошло к концу давайте поиграем в игру «Роза настроения». Вам нужно на картинке закрасить свой сектор определенным цветом своего настроения

## Приложение 3.

## Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

## Группы: 1, 2

№п/п	Планируемая дата	Фактически дата	Время и место проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1. Введение в йогу (7)							
1.	08.09		По расписанию	Теоретич.	1	Знакомство с пространством зала и правилами (простыми, с опорой на картинки: «слушаем ушами», «пробуем телом», «отдыхаем вместе»).	Собеседование, беседа. Педагогическое наблюдение.
2.	10.09		По расписанию	Практич.	1	Оборудование для занятий. «Коврик-облачко»	
3.	15.09		По расписанию	Практич.	1	Коммуникативная игра «Эхо-имя». Ритуалы приветствия и прощания в йоге.	
4.	17.09		По расписанию	Практич.	1	Ритуал приветствия «Солнечный круг».	
5.	22.09		По расписанию	Практич.	1	Игра-расслабление «Коврик-облачко»	
6.	24.09		По расписанию	Практич.	1	Путешествие к Урал - Батыру	
7.	29.09		По расписанию	Практич.	1	Станция «Озеро Дружбы»	
2. Моё дыхание. «Воздушный шарик» и «Одуванчик» (3)							
8	01.10		По расписанию	Практич.	1	Входная диагностика. Внешний осмотр.	Текущая проба Беседа. Педагогическая помощь.
9	06.10		По расписанию	Практич.	1	Связь дыхания и эмоционального состояния (глубокий вдох – успокаиваемся). Практика «Надуваем шарик»	
10	08.10		По расписанию	Практич.	1	Работа с образами для визуализации дыхательного процесса. Практика «Одуванчик»	
3. Сила и устойчивость. Позы «Гора» (Тадасана) и «Дерево» (Врикшасана). (4)							
11	15.10		По расписанию	Теоретич.	1	Формирование правильной вертикальной	Беседа. Педагогическая

						оси тела (осанки). Практика «Становимся горой».	помощь. Наблюдение за улучшением осанки и устойчивости в конце занятия
12	20.10		По расписанию	Практич.	1	Игра «Застывшие великаны.	
13	22.10		По расписанию	Практич.	1	Игра на баланс «Корни дерева».	
14.	27.10		По расписанию	Практич.	1	Парное упражнение «Двойная гора». Техника безопасности при работе с палками.	
4. Правильная осанка. Здоровая спина (8)							
15.	29.10		По расписанию	Теоретич.	1	Осанка. Позвоночник. Сколиоз. Знакомство с башкирскими национальными играми; Тирмэ, Курай, Йондоз ханау.	Имитационная проба: Способность повторить динамическую связку «кошка-корова» за педагогом. Чек-лист наблюдения..
16.	05.11		По расписанию	Практич.	1	Ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления позвоночника.	
17.	10.11		По расписанию	Практич.	1	Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений для коррективки осанки.	
18.	12.11		По расписанию	Практич.	1	Ритмическая гимнастика. Фитнес-элементы, направленные на усиление мышечного корсета спины.	
19.	17.11		По расписанию	Практич.	1	Ритмическая гимнастика. Упражнения для мышц плечевого и тазового пояса.	
20.	19.11		По расписанию	Практич.	1	Логоритмическая гимнастика. Эксперименты: «Почему голова круглая?», «Почему человека две руки и ноги?». Дыхательная гимнастика.	
21.	24.11		По расписанию	Практич.	1	Комплекс асан «Кошечка», «Собачка». Интерактивная артикуляционная гимнастика.	
22.	26.11		По расписанию	Практич.	1	Телесные движения под музыку. Биоэнергопластика: «Осень». Артикуляционная гимнастика.	
5. В гостях у зверят. «Собака» (Адхо Мукха Шванасана), «Лягушка» (Мандукасана). (8)							
23.	01.12		По расписанию	Теоретич.	1	Изучение положения «Собаки» для мягкого	Тематический контроль

						вытяжения задней поверхности ног и позвоночника без компрессии.	«Зоопарк»: Узнаваемое изображение 2-3 животных через асаны. Промежуточная аттестация
24.	03.12		По расписанию	Практич.	1	Игры -практика «Лягушки»	
25.	08.12		По расписанию	Практич.	1	игра «Ходим, как собачка» «Щенок ищет косточку»	
26.	10.12		По расписанию	Практич.	1	игра «Щенок ищет косточку»	
27.	15.12		По расписанию	Практич.	1	речевая гимнастика. «Лягушка на берегу»,	
28.	17.12		По расписанию	Практич.	1	Динамическая связка «Лягушка прыгает»	
29.	22.12		По расписанию	Практич.	1	Кинезиологические упражнения. Артикуляционная гимнастика.	
30.	24.12		По расписанию	Практич.	1	Дыхательная гимнастика. Артикуляционная гимнастика.	
6. Играем вместе. Парные асаны «Двойное дерево», «Лодка». (11)							
31	29.12		По расписанию	Теоретич.	1	Правила безопасности в парной работе (не толкаться, слушать сигналы партнера, сообщать о дискомфорте).	Наблюдение в паре. Оценка способности к подражанию и сосредоточению на партнёре.
32	12.01		По расписанию	Практич.	1	Логоритмическая гимнастика. Дыхательная гимнастика.	
33	14.01		По расписанию	Практич.	1	Ритмическая гимнастика «Танец с платками».	
34	19.01		По расписанию	Практич.	1	Игра «Зеркало.	
35	21.01		По расписанию	Практич.	1	«Путешествие в горы к Урал-Батыру»	
36	26.01		По расписанию	Практич.	1	Упражнения на равновесие и силу. Глазодвигательные упражнения	
37	28.01		По расписанию	Практич.	1	«Приключение на острове»..	
38	02.02		По расписанию	Практич.	1	Упражнения для четкой координации рук. Глазодвигательные упражнения	
39	04.02		По расписанию	Практич.	1	Дыхательная гимнастика. Упражнения на тренировку координации и равновесия.	
40	09.02		По расписанию	Практич.	1	Прыжковое упражнение для координации. Артикуляционная гимнастика.	

41	11.02		По расписанию	Практич.	1	Итоговое занятие по результатам полугодия.	Йога-квест»: Прохождение сюжетного маршрута с выполнением знакомых асан по визуальным подсказкам (картинкам). Оценка вовлеченности и умения следовать алгоритму.
7. Путешествие в лес. Сюжетный комплекс: от «Медведя» до «Совы»( 3)							
42	16.02		По расписанию	Практич.	1	Путешествие «Собираем рюкзак	Наблюдение. Анализ ответов.
43	18.02		По расписанию	Практич.	1	«Тропинка в чаще»	
44	25.02		По расписанию	Практич.	1	«Что я увидел в лесу»	
8. Секреты спокойствия. Дыхание «Пчёлка» и поза отдыха (Шаванаса). (9)							
45	02.03		По расписанию	Теоретч.	1	Вестибулярный аппарат. Баланс. Знакомство с природой Башкортостана (горы): Иремель, Ямантау, Шиханы.	Наблюдение за групповой динамикой: Участие в общем действии, соблюдение очерёдности, невербальная поддержка других.
46	04.03		По расписанию	Практич.	1	Дыхательная гимнастика. Упражнения на баланс на нестабильной поверхности.	
47	11.03		По расписанию	Практич.	1	Игра: «Жужжалка»	
48	18.03		По расписанию	Практич.	1	Логоритмическая гимнастика. Дыхательная гимнастика. «Пчёлка в улье»,	
49	23.03		По расписанию	Практич.	1	Логоритмическая гимнастика. Дыхательная гимнастика. «Убаюкиваем пчелку»,	
50	25.03		По расписанию	Практич.	1	Дыхательная гимнастика. «Шавасана-мороженое	
51	30.03		По расписанию	Практич.	1	Дыхательная гимнастика. «Магия тишины»	
52	01.04		По расписанию	Практич.	1	Асаны: «Стул», «Боковая планка», «Золотой петух».	
53	06.04		По расписанию	Практич.	1	Баланс в шаге. Мимическая гимнастика.	



9. Мы — команда. Групповые игры и построения («Мост дружбы», «Цветок» (10)							
54	08.04		По расписанию	Теоретич.	1	Игра на доверие и синхронность. «Живая цепь»	Беседа. Наблюдение. Анализ ответов.
55	13.04		По расписанию	Практич.	1	Дыхательная гимнастика. Телесные движения под музыку упражнение «Танцуем эмоции». Мимическая гимнастика: «Учимся быстро-быстро моргать», снятие напряжение мышц лица «Улыбка».	
56	15.04		По расписанию	Практич.	1	Игра на доверие и синхронность Синхронные великаны»,	
57	20.04		По расписанию	Практич.	1	Дыхательная гимнастика. Невербальное общение. Упражнения «Узнай меня». «Угадай животное?». Мимическая гимнастика.	
58	22.04		По расписанию	Практич.	1	Нервно-мышечная релаксация: «Мороженное», «Поймай бабочку». Эксперименты: Способы адекватного выражения гнева «Рубка дров», «Мешочек со злостью», «Возьми себя в руки».	
59	27.04		По расписанию	Практич.	1	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования направленной и сильной воздушной струи. Релаксация через дыхательные техники: «Согреем бабочку», «Часики».	
60	29.04		По расписанию	Практич.	1	Эксперименты: «Угадай мое настроение»	
61	04.05		По расписанию	Практич.	1	Просмотр мультфильма про Дядю Степу-милиционера – доблестного, приветливого и очень высокого защитника правопорядка. Экранизация одноименного стихотворения Сергея Михалкова.	

62	06.05		По расписанию	Практич.	1	Командная игра «Построй мост через реку»	
63	13.05		По расписанию	Практич.	1	Групповое построение «Мост дружбы	
10. Пять органов чувств. (6)							
64	18.05		По расписанию	Теоретич.	1	Пять органов чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус)	Беседа. Наблюдение. Анализ ответов.
65	20.05		По расписанию	Практич.	1	Зрение. Игра «Боковое зрение». «Угадай по контуру». Глазодвигательные упражнения	
66	25.05		По расписанию	Практич.	1	Осязание. Игра «Что в мешочке?». «Угадай друга». Сенсорные дорожки. «Сухой бассейн». Глазодвигательные упражнения	
67	01.06		По расписанию	Практич.	1	Вкус. Игра «Угадай по вкусу!». Дыхательная гимнастика.	
68	03.06		По расписанию	Практич.	1	Слух. Игра «Бубенчики», «Угадай чей голос».	
69	08.06		По расписанию	Практич.	1	Дыхательная гимнастика. Обоняние. Игра «Угадай по запаху», «Ароматный набор».	
11. Мой йога-праздник (3)							
70			По расписанию	Практич.	1	Итоговая диагностика Станция «Лесная поляна	Открытое занятие для родителей в формате «йога-путешествия». Диагностика
71			По расписанию	Практич.	1	Открытое занятие Станция «Пещера Спокойствия»	
72			По расписанию	Практич.	1	Открытое занятие «Большое йога-путешествие»	
Всего в т.ч.: Теоретич.занятия: Практич.занятия:					72		
					9		
					63		