

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи «Ступени»
(МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени»)**

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
Протокол № _____
от « » _08_ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ППМС-Центра «Ступени»

_____ Т.Н. Белова
Приказ директора
№ от « » 08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Движити Kids»
Срок обучения – 1 год
(для детей с 4 до 9 лет)**

Составитель: педагог дополнительного
образования Пономарева Е.А.

г. Заволжье,
2024

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Содержание программы	8
4. Календарный учебный график	10
5. Условия реализации программы	11
Список используемой литературы	16
Приложение 1	19

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база Программы.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Движити Kids» (далее - Программа) разработана на основании: Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.07.2022 № 678-р; приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Устава и локальных актов учреждения.

1.2. Направленность Программы: социально - гуманитарная.

1.3. Актуальность Программы обусловлена тем, что каждому человеку для крепкого здоровья важно быть активным, много двигаться. Активные занятия способствуют эмоциональному равновесию, повышают уровень умственных способностей, улучшают самоконтроль, память и внимание, укрепляют моторику, учат мозг ребенка эффективно работать в любых ситуациях. Благодаря реализации данной программы можно сформировать любовь к движению и здоровому образу жизни с раннего возраста.

1.4. Отличительной особенностью Программы является то, что в ней имеется наличие цикла занятий, помогающего укреплять мышцы всего тела, поддерживать здоровый образ жизни, а также комплекса дыхательной гимнастики в сочетании с самомассажем активных точек. Данная программа доступна для реализации детям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

1.5. Адресат: Программа реализуется для обучающихся с 4 до 9 лет.

1.6. Уровень Программы: базовый

1.7. Объем и срок освоения Программы

Реализация Программы рассчитана на 1 год - 36 часов.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятий соответствует требованиям СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» и возрасту детей.

1.9. Особенности реализации Программы, особенности организации образовательного процесса

- Прием на обучение по данной Программе осуществляется на свободной основе;

- Занятия проводятся групповой форме (минимальное количество - 3 человек, максимальное – 15 человек).

1.10. Форма обучения – очная

1.11. Перечень видов занятий: теоретические и практические.

1.12. Перечень форм подведения итогов реализации
форма контроля

- педагогическое наблюдение;
- текущий контроль проходит по итогам каждой темы;
- промежуточная аттестация проводится по окончании изучения разделов программы.

1.13. Цели, задачи, планируемые результаты Программы

Цель Программы – создание условий для достижения общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей.

Задачи:

Образовательные:

- Обучать правильно дышать, расслабляться, снимать усталость, контролировать эмоциональное состояние в повседневной жизни;
- Формировать двигательные способности, умения и навыки;
- Систематизировать и закрепить знания об окружающей природе и ее влиянии на организм.

Развивающие:

- Совершенствовать выразительность движений, умения передавать в пластике образ;
- Развивать и сохранять гибкость, координацию движений, морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- Развивать умение снимать усталость, способствовать укреплению мышц спины, ног, рук.

Воспитательные:

- Побуждать к творческому самовыражению в двигательной деятельности.
- Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни;
- Воспитывать потребность в занятиях.
- Воспитывать коммуникативные навыки: навыки общения со сверстниками и взрослыми и навыки взаимопомощи

Планируемые результаты:

Узнают: правила поведения на занятиях; значение физических упражнений для здоровья; название основных упражнений комплекса данной Программы, их направленность; как управлять своим эмоциональным состоянием посредством выполнения упражнений.

Научатся: выполнять основные упражнения из физических и духовных практик; ориентироваться в частях тела человека в пространстве; принимать и

удерживать правильную осанку; выполнять простейшие комплексы упражнений дома; выполнять упражнения и при этом правильно дышать; контролировать свое эмоциональное состояние в повседневной жизни.

Получат практический опыт: применять полученные умения и навыки двигательной активности в повседневной жизни для улучшения общего благополучия и самочувствия; улучшение физического и психологического здоровья за счет регулярного выполнения упражнений; развитие умения сосредотачиваться и управлять своими эмоциями через дыхательные практики; формировать повышение уровня самооценки, уверенности и внутренней гармонии; развитие навыков сотрудничества и командной работы через выполнение совместных упражнений.

2. Учебный план
Первый год обучения

№	Разделы	Часы			Форма аттестации
		Всего	Теор.	Практ.	
1.	Раздел 1-6	36	0,5	73,5	Педагогическое наблюдение
	Итого:	36	0,5	73,5	

Учебно-тематический план

№ раздела	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации
			Теорет	Практ	
Раздел 1.	Вводные занятия	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение
	Знакомство с позами в положении стоя, сидя, лежа	3	0,5	2,5	
Раздел 2.	Начальные комплексы упражнений	6	0	6	Педагогическое наблюдение
	Приветствие солнцу	1	0	1	
	Приветствие луне	1	0	1	
	Комплексы упражнений общеразвивающей направленности	4	0	4	
Раздел 3.	Парные комплексы	4	0	4	Педагогическое наблюдение
	Комплекс упражнений на двоих	4	0	4	
Раздел 4.	Изучаем природу	9	0	9	Игра
	Домашние животные	1	0	1	
	Путешествие по морю	1	0	1	
	Путешествие на солнечный остров	1	0	1	
	Поход в Джунгли	1	0	1	
	Птицы-наши пернатые друзья	1	0	1	
	По полям и лугам	1	0	1	
	Путешествие в зоопарк	1	0	1	
	Прогулка по лесу	1	0	1	
	Закрепление изученных упражнений и техник	1	0	1	
Раздел 5.	Комплексы упражнений на развитие и поддержание правильной осанки и гибкости всего тела.	9	0	9	Педагогическое наблюдение, игра
	Комплексы упражнений «Здоровая спина»	3	0	3	
	Комплексы упражнений «Гибкость тела»	3	0	3	
	Комплексы упражнений «Развиваем	3	0	3	

	тело»				
	Закрепление изученных упражнений и техник	1	0	1	
Раздел 6.	Активные игры с применением изученных упражнений	5	0	5	Педагогическое наблюдение, игра
	Подвижные игры, с применением изученных комплексов упражнений	4	0	4	
	Промежуточная аттестация	1	0	1	Конкурс по командам
Итого		36	0,5	35,5	

3.Содержание программы

Наименование раздела	Содержание
1. Вводные занятия	
1.1. Знакомство с позами в положении стоя, сидя, лежа.	<i>Теория:</i> Знакомство с правилами кружка и его распорядком. <i>Практика:</i> Выполнение базовых упражнений в положении стоя, сидя лежа.
2. Начальные комплексы упражнений	
2.1. Приветствие солнцу	<i>Практика:</i> Выполнение комплекса упражнений общей направленности на развитие тела.
2.2. Приветствие луне	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений общей направленности на развитие тела.
2.3. Комплексы упражнений общеразвивающей направленности	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений общеразвивающей направленности.
3. Парные комплексы	
3.1. Комплекс упражнений на двоих	<i>Практика:</i> Выполнение парных упражнений.
4. Изучаем природу	
4.1. Домашние животные	<i>Практика:</i> Выполнение комплексов упражнений содержащие в себе упражнения похожие, либо связанные с названиями домашних животных.
4.2. Путешествие по морю	<i>Практика:</i> Выполнение комплексов упражнений содержащие в себе упражнения похожие, либо связанные с названиями объектов живой природы, обитающих в море и рядом с ним.
4.3. Путешествие на солнечный остров	<i>Практика:</i> Выполнение комплексов упражнений содержащие в себе упражнения похожие, либо связанные с названиями объектов живой природы, обитающих на острове.
4.4. Поход в джунгли	<i>Практика:</i> Выполнение комплексов упражнений содержащие в себе упражнения похожие, либо связанные с названиями объектов живой природы, обитающих в джунглях.
4.5. Птицы - наши пернатые друзья	<i>Практика:</i> Выполнение комплексов упражнений содержащие в себе упражнения похожие. либо связанные с названиями птиц.
4.6. По полям и лугам	<i>Практика:</i> Выполнение комплексов упражнений содержащие в себе упражнения похожие, либо связанные с названиями объектов живой природы, обитающих на луге.
4.7. Путешествие в зоопарк	<i>Практика:</i> Выполнение комплексов упражнений содержащие в себе упражнения похожие. либо связанные с названиями животных.
4.8. Прогулка по лесу	<i>Практика:</i> Выполнение комплексов упражнений содержащие в себе упражнения похожие, либо связанные с названиями объектов живой

	природы, обитающих в лесу.
4.9. Закрепление изученных упражнений и техник	<i>Практика:</i> Закрепление изученных упражнений и техник.
5. Комплексы упражнений на развитие и поддержание правильной осанки и гибкости всего тела.	
5.1 Комплексы упражнений «Здоровая спина»	<i>Практика:</i> Выполнение комплексов упражнений направленные на улучшение и гармоничное развитие осанки.
5.2 Комплексы упражнений «Гибкость тела»	<i>Практика:</i> Выполнение комплексов упражнений направленные на развитие гибкости всего тела.
5.3 Комплексы упражнений «Развиваем тело»	<i>Практика:</i> Выполнение комплексов упражнений на развитие и укрепление всего тела.
5.4 Закрепление изученных упражнений и техник	<i>Практика:</i> Закрепление изученных упражнений и техник.
6. Активные игры с применением изученных упражнений	
6.1. Подвижные игры, с применением изученных комплексов упражнений	<i>Практика:</i> Игры с использованием упражнений из йоги.
6.2. Промежуточная аттестация	<i>Практика:</i> Конкурс по командам.

Режим занятий регламентируется расписанием, утверждённым директором Учреждения и составленным с учётом соблюдения санитарно-гигиенических и психолого-педагогических требований, на учебный год или на определенный период.

4.Календарный учебный график

Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
09.09.2024	24.05.2025	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

Сроки проведения занятий	месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				Февраль				март				апрель				май				Всего уч. недель/ часов в год					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36						
		9-14	16-21	23-38	30-5	7-12	14-19	21-26	28-2	4-9	11-16	18-23	25-30	2-7	9-14	16-21	23-28	9-11	13-18	20-25	27-1	3-8	10-15	17-22	24-1	3-8	10-15	17-22	24-29	31-5	7-12	14-19	21-26	28-3	5-10	12-17	19-24						
	Кол-во часов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1 А	36

5. Условия реализации Программы Форма аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль проходит по итогам каждого раздела.

№ и наименование раздела	Форма текущего контроля
Раздел 1. Вводные занятия.	Педагогическое наблюдение
Раздел 2. Начальные комплексы упражнений.	Педагогическое наблюдение
Раздел 3. Парные комплексы	Педагогическое наблюдение
Раздел 4. Изучаем природу	Игра: «Покажи мне зверя»
Раздел 5. Комплексы упражнений на развитие и поддержание правильной осанки и гибкости всего тела.	Педагогическое наблюдение
Раздел 6. Активные игры с применением изученных упражнений	Педагогическое наблюдение

Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения всех разделов Программы.

№ и наименование раздела	Форма промежуточной аттестации
Раздел 6. Активные игры с применением изученных упражнений	Конкурс по командам.

Оценочные материалы Текущий контроль

Раздел 1. Вводные занятия.

Педагогическое наблюдение.

Выполнение упражнений на память «Какие позы из йоги тебе запомнились и больше всего понравились? Покажи»

Педагог оценивает выполнение заданий на занятии.

Высокий уровень: задание выполнено в полном объеме;

Средний уровень: задание выполнено с небольшими ошибками и неточностями;

Низкий уровень: задание выполнено с грубыми ошибками и неточностями.

Раздел 2. Начальные комплексы упражнений.

Педагогическое наблюдение.

Педагог оценивает выполнение упражнений на занятии.

Высокий уровень: задание выполнено в полном объеме;

Средний уровень: задание выполнено с небольшими ошибками и неточностями;

Низкий уровень: задание выполнено с грубыми ошибками и неточностями.

Раздел 3. Парные комплексы.

Педагогическое наблюдение.

Педагог оценивает выполнение упражнений на занятии.

Высокий уровень: задание выполнено в полном объеме;

Средний уровень: задание выполнено с небольшими ошибками и неточностями;

Низкий уровень: задание выполнено с грубыми ошибками и неточностями.

Раздел 4. Изучаем природу.

Игра: «Покажи мне зверя»

Содержание игры: один человек из группы показывает любого животного, другие должны отгадать, что это за животное.

Высокий уровень: задание выполнено в полном объеме;

Средний уровень: задание выполнено с небольшими ошибками и неточностями;

Низкий уровень: задание выполнено с грубыми ошибками и неточностями.

Раздел 5. Комплексы упражнений на развитие и поддержание правильной осанки и гибкости всего тела.

Педагогическое наблюдение.

Педагог оценивает выполнение упражнений на занятии.

Высокий уровень: задание выполнено в полном объеме;

Средний уровень: задание выполнено с небольшими ошибками и неточностями;

Низкий уровень: задание выполнено с грубыми ошибками и неточностями.

Раздел 6. Активные игры с применением изученных упражнений.

Педагогическое наблюдение.

Педагог оценивает выполнение упражнений на занятии

Высокий уровень: задание выполнено в полном объеме;

Средний уровень: задание выполнено с небольшими ошибками и неточностями;

Низкий уровень: задание выполнено с грубыми ошибками и неточностями.

Промежуточная аттестация

Раздел 6. Активные игры с применением изученных упражнений.

Конкурс по командам.

Игра "Создание йогического потока"

Игра "Партнерская йога"

Игра "Слепое выполнение асан"

Педагог оценивает выполнение упражнений на занятии.

Высокий уровень: задание выполнено в полном объеме;

Средний уровень: задание выполнено с небольшими ошибками и неточностями;

Низкий уровень: задание выполнено с грубыми ошибками и неточностями (Приложение 1).

5.1. Наличие материально-технических условий.

Материально-техническое обеспечение : помещение для занятий отвечает санитарно - гигиеническим нормам; сухое, светлое, с естественным доступом воздуха для проветривания, вентиляцией. Площадь кабинета достаточна для проведения занятий с группой от 3 до 15 человек. Для эффективного проведения занятий кабинет оборудован переносной колонкой для воспроизведения звука и ковриками для фитнеса.

Оборудование:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	ноутбук Asus K53U/X53U	1
2.	проектор Aser X 113PH	1
3.	Колонка переносная для воспроизведения звука	2
4.	экран настенный Digis Optimal –B	1
5.	шкаф под конструктор	1
6.	Уголок ряженья УР-1 №1600000027 №1	1
7.	Уголок ряженья УР-5 №1600000028 №2	1
8.	Вешалка для ряженья УР-7	1
9.	Стол полукруглый	1
10.	Стол ученический	2
11.	Стол на м/к регулируемый	2
12.	Стенка ФИЗО-5 №1600000048	1
13.	Стеллаж	1
14.	Стол квадратный регулируемый	4
15.	Магнитола Philips №1400000025	1
16.	Пособие для театральной деятельности декорация «Дерево» 2-х стороннее №1600000038	1
17.	Стол письменный	1
18.	Стол рабочий 1шт	1
19.	Стул ученический 2шт	2
20.	Стул «Ростик» «00-1» 10шт	10
21.	Стул «Ростик» «1-3» 3шт	3
22.	Аудиозаписи звуков природы	1
23.	Аудиозаписи русских народных сказок	1
24.	Аудиозапись мелодий для сопровождения занятия	1
25.	Коврики для фитнеса	15

Демонстрационный материал: примеры общеразвивающих упражнений и поз.

5.2 Наличие информационно – методических условий реализации Программы.

№ п/п	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Раздел 1						
1.1	Вводное занятие	Групповое занятие	Беседа, рассказ, инструктаж	Карточки с заданиями	ИКТ	Педагогическое наблюдение
1.2	Знакомство с позами в положении стоя, сидя, лежа	Групповое занятие	Беседа, демонстрация, гимнастика	Схемы последовательности и выполнения упражнений	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение
Раздел 2						
2.1	Приветствие солнцу	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация	Видеоматериал, аудиоматериал	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение
2.2	Приветствие луне	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация	Видеоматериал, аудиоматериал, карточки комплекса упражнений	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение
2.3	Комплексы упражнений общеразвивающей направленности	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация, инструктаж	Видеоматериал, аудиоматериал, карточки комплекса упражнений	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение
Раздел 3						
3.1	Комплексы упражнений на двоих	Групповое занятие/Работа в парах	Рассказ, объяснение, демонстрация	Видеоматериал, аудиоматериал, иллюстрации	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение
Раздел 4						
4.1	Домашние животные	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация	Видеоматериал, аудиоматериал, иллюстрации	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение, игра

4.2	Путешествие по морю	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация	Видеоматериал, аудиоматериал, иллюстрации	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение, игра
4.3	Путешествие на солнечный остров	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация	Видеоматериал, аудиоматериал, иллюстрации	ИКТ, коврики для фитнеса,	Педагогическое наблюдение, игра
4.4	Поход в Джунгли	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация	Видеоматериал, аудиоматериал, иллюстрации	ИКТ, коврики для фитнеса,	Педагогическое наблюдение, игра
4.5	Птицы-наши пернатые друзья	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация	Видеоматериал, аудиоматериал, иллюстрации	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение, игра
4.6	По полям и лугам	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация	Видеоматериал, аудиоматериал, иллюстрации	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение, игра
4.7	Путешествие в зоопарк	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация	Видеоматериал, аудиоматериал, иллюстрации	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение, игра
4.8	Прогулка по лесу	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация	Видеоматериал, аудиоматериал, иллюстрации	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение, игра
4.9	Закрепление изученных упражнений и техник	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация	Видеоматериал, аудиоматериал, иллюстрации	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение, игра
Раздел 5						
5.1	Комплексы упражнений «Здоровая спина»	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация, инструктаж	Видеоматериал, аудиоматериал, карточки с заданиями	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение, игра
5.2	Комплексы упражнений «Гибкость тела»	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация, инструктаж	Видеоматериал, аудиоматериал, карточки с заданиями	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение, игра

5.3	Комплексы упражнений «Развиваем тело»	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация, инструктаж	Видеоматериал, аудиоматериал, карточки комплекса упражнений	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение, игра
5.4	Закрепление изученных упражнений и техник	Индивидуальная работа, самостоятельная работа	Рассказ, объяснение, демонстрация, инструктаж	Видеоматериал, аудиоматериал, карточки с заданиями	ИКТ, коврики для фитнеса	Педагогическое наблюдение, игра
Раздел 6						
6.1	Подвижные игры, с применением изученных комплексов упражнений	Групповое занятие	Рассказ, объяснение, демонстрация	Видеоматериал, аудиоматериал, иллюстрации	ИКТ	Педагогическое наблюдение, игра
6.2	Промежуточная аттестация	Групповое занятие, индивидуальная работа, самостоятельная работа	Объяснение, инструктаж	Видеоматериал, аудиоматериал, набор карточек с заданиями	ИКТ, коврики для фитнеса	Конкурс по командам

Список литературы

Нормативная правовая документация:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.07.2022 № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Устав МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени», утвержденный приказом управления образования и молодежной политики администрации Городецкого муниципального округа Нижегородской области от 17.01.2023 г. № 65/п;
7. Правила приема обучающихся в МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени» утвержденные приказом от 01.03.2022 г. № 15;
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени», утвержденный приказом от 31.08.2022 г. № 60;
9. Положение о порядке применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ в МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени», утвержденное приказом от 05.06.2023 г. № 33;
10. Режим занятий обучающихся МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени», утвержденный приказом от 01.03.2022 № 15;
11. Порядок текущего контроля, форм и периодичности аттестации обучающихся МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени», утвержденный приказом от 01.03.2022 г. № 15;
12. Положение о языке образования МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени», утвержденное приказом от 01.03.2022 г. № 15;
13. Положение об учебном кабинете МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени», утвержденное приказом от 01.03.2022 г. № 15;
14. Правила внутреннего трудового распорядка обучающихся МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени», утвержденные приказом от 01.03.2022 г. № 15;
15. Положение о порядке оформления возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений между МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени» и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, утвержденное приказом от 01.03.2022 г. № 15;

16. Положение о порядке и основаниях перевода и отчисления обучающихся МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени», утвержденное приказом от 01.03.2022 г. № 15;

17. Правила внутреннего трудового распорядка работников МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени», утвержденные приказом от 05.10.2020 г. № 5;

18. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану в МБУ ДО ППМС-Центр «Ступени», утвержденное приказом от 01.03.2022 г. №15.

Для педагога:

1. Сила йоги. Асаны для повседневной жизни, секреты красоты и гармоничных отношений. Гуру Джагат. – М.: Эксмо, 2019 – 304 с.

2. Анатомия йоги / Каминофф Лесли, Мэтьюз Эйми. М.- 2019 – 320 с.

3. Вареник, Е. И. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е. И. Вареник. - М. : ТЦ «Сфера», 2009.

4. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. / Е. Долгих. Академия - Елабуга, 2008.

5. Картушина М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 5 - 6 лет/ М. Ю. Картушина - М.: ТЦ «Сфера», 2010.

6. Касицына М. А., Бородина И. Г., Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и техн. работы с детьми дошкольного возраста/ Максимова И.Н. : Гном, 2023 г.. – 216 с.

7. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Э.Я. Степаненкова – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.-144с.

8. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.- 128с.

9. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 48с.

Для обучающихся и родителей:

1. Айенгар Б. К. Йога (Путь к здоровью). / Б. К. Айенгар - Сыкт.: ТЦ «Флинта», 2012.

2. Бокатов А. И., Сергеев С. А. Детская йога. / А. И. Бокатов, С. А. Сергеев - М.: ТЦ «Ника-центр», 2006.

3. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3 - 7 лет. / Е. Н. Вареник, С. Г. Кудрявцева, Н. Н. Сергиенко. - М.: ТЦ «Сфера», 2009.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.pozdravik.ru/konkursy/den-jogi>

2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/01/19/igry-yogi>

3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2023/01/16/kompleks-uprazhneniy-s-elementami-hatha-yogi>

4. <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-zdorovesberegayushaya-tehnologiya-hatha-joga-v-rabote-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta-4261478.html>
5. http://www.edu.ru/db/mo/data/d_02/393.html

Игра "Создание йогического потока":

Ход игры:

Участники делятся на группы. Каждая группа создаёт свой уникальный поток йогических асан. Участники должны будут включить различные позы и переходы между ними, чтобы создать гармоничный и плавный поток практики. Жюри оценит оригинальность и плавность выполнения потока и выберет победителя.

Результат: победителя выбирают и оценивают за оригинальность и плавность выполнения потока.

Игра "Слепое выполнение асан":

Ход игры:

Участники делятся на пары, где один человек будет выполнять асану, а другой - инструктировать его, не видя его действий. Инструктор должен будет ясно и точно описывать, как выполнить асану без визуальной поддержки.

Результат: после выполнения асаны оценивается точность выполнения и синхронизацию, и выбираются победители.

Игра "Партнерская йога":

Ход игры:

Предлагается участникам выполнить йогические позы в парах или группах. Это поможет укрепить сотрудничество, доверие и взаимодействие между участниками.

Результат: оценивается гармония, синхронизация и красота поз, выполненных вместе, и выбирается победитель.