

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Дворец детского и юношеского творчества
Кировского района города Донецка»

СОГЛАСОВАНО
методическим советом ДДЮТ
Кировского района г. Донецка
(протокол от 26.02.2025 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом ДДЮТ
Кировского района г. Донецка
от 03.09.2024 № 65

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
(оздоровительная гимнастика для школьников)

«ГАРМОНИЯ ЙОГИ»

Возраст учащихся от 7 до 10 лет
Срок реализации 1 год
Уровень реализации – стартовый

Жукова Инна Андреевна,
педагог дополнительного
образования;
Сокур Ольга Александровна,
методист.

Донецк – 2024

Введение

Слово «йога» происходит от санскритского *уѵ* – «связь».

Йога – древнеиндийская практика, соединяющая тело, разум и дыхание через позы, растяжку, медитацию и осознанные движения. В современном мире йога популярна как фитнес-методика для всех возрастов, включая детей старше 5 лет. Фитнес-йога укрепляет организм, снимает стресс и подходит людям с разным уровнем физической подготовки. Основу составляет выполнение асан с особым дыханием, что обеспечивает гармоничное развитие тела и разума.

Раздел I. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Гармония йоги» по содержанию относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни. Программа по содержанию предназначена для общей физической подготовки и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Уровень освоения. Программа соответствует стартовому уровню обучения дополнительного образования детей. При организации обучения, используются и реализуются общедоступные и универсальные формы дидактического материала, предполагающие минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания.

Модель реализации программы – традиционная, линейная.

Государственные и ведомственные нормативные документы, определяющие и регламентирующие образовательный процесс по данной программе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 "Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 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";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями и дополнениями от 21.01.2019 г., 08.11.2022 г.).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования».

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05);

3. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. заместителем министра просвещения Российской Федерации М.Н. Раковой 28.06.2019 № МР-81/02вн).

4. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций").

5. Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных

организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями) (Письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 N 04-423 "Об исполнении протокола").

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дворец детского и юношеского творчества Кировского района города Донецка» (Приказ управления образования администрации города Донецка от 27.10.2021 № 331) и другие локальные нормативные акты.

Актуальность. Сегодня ухудшение здоровья учащихся происходит в связи с изменениями экологической обстановки, и из-за недостаточно сформированного отношения к своему здоровью в условиях высокой учебной нагрузки и малоподвижного образа жизни, связанного с активностью детей в Интернете, компьютерных играх. Оздоровительный эффект уроков физической культуры, в объеме трех часов в неделю, отстаёт от уровня требований, предъявляемых к организму школьников в условиях современной жизни [17].

Среди приоритетных направлений обновления содержания дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности указаны технологии спортивной психологии, валеологии, здорового образа жизни, фитнеса [1].

Фитнес-технологии пронизывают и обновляют содержание всех видов физической культуры (физкультурное образование, физкультурную рекреацию, физкультурную реабилитацию, спорт), и, в то же время, они интегрируют всё наиболее эффективное из них для оздоровления человека [25]. Фитнес-йога является одной из современных физкультурно-оздоровительных технологий укрепления здоровья человека, оказывает положительное влияние на его психофизическое состояние. Йога рассматривается как средство поддержки здорового образа жизни [15]. Здоровье человека напрямую зависит от двигательной активности. Сохранение и укрепление здоровья детей - всегда было и остается ведущим направлением в работе дополнительных образовательных учреждениях. Занятия фитнесом и йогой призваны восполнить недостаток двигательной активности у школьников.

Новизна. Содержание программы «Гармония йоги» дополняет и расширяет перечень основных упражнений Федеральной рабочей программы для

общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов [28].

В комплекс гимнастических упражнений по данной программе включены разнообразные движения и упражнения Фитнес-йоги, физически доступные для освоения детьми начального школьного возраста.

Изучаемые движения и упражнения представляют собой: комплекс асан, характерных для йоги, комплекс упражнений для разогрева тела перед выполнением гимнастических упражнений. Это дает возможность педагогу дополнительного образования строить процесс обучения с учетом возрастных особенностей детей. В программе разработаны диагностические карты для самооценки учащимися своих успехов в занятиях йогой, которые призваны способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью и закрепления здорового образа жизни как модели поведения.

Программа предполагает организацию обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в зависимости от условий реализации (сетевое взаимодействие, гибридная форма работы, по необходимости). Для реализации программы с использованием дистанционных технологий разработан комплекс дидактических заданий и видео мастер-классов, входящий в учебно-методический комплекс образовательной программы.

Педагогическая целесообразность. Программа *педагогически целесообразна*, т.к. в ее основе лежит целевая направленность на формирование двигательных навыков, на охрану здоровья и физическое развитие детей посредством:

- создания условий для целенаправленной двигательной активности и укрепление детского организма;

- воспитания положительного отношения к физическим упражнениям, здоровому образу жизни;

- формирования навыков саморегуляции психоэмоционального состояния.

Учёба в школе является принципиально новым этапом по сравнению с дошкольной жизнью ребёнка: повышается информационная нагрузка, ритмичность в работе; усиливается гиподинамия; усложняются межличностные отношения. В то же время младший школьный возраст – очень важный период, когда заканчивается развитие костного скелета, но при этом он подвергается огромным нагрузкам (продолжительное и непривычное положение сидя на уроках, тяжёлый портфель с учебниками и т. д.), что приводит к искривлению позвоночника со всеми вытекающими последствиями. Таким образом, адаптация к школьным условиям

характеризуется повышением напряжения биологических и психофизиологических механизмов учащегося.

Детская йога – это полезные для здоровья физические и умственные упражнения, позволяющие молодому организму развиваться гармонично. Йога подходит большинству людей, так как в ней нет тяжелых физических нагрузок и серьезных ограничений по здоровью. Занятия помогают укрепить мышцы, научиться управлять своим телом и дыханием. Йога расслабляет, развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом. Кроме того, она даёт выход для природной детской активности под контролем волевых усилий со стороны ребенка, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым детям.

Влияние занятий йогой на детский организм проявляется в следующих положительных изменениях:

- мускулатура всего тела, в том числе и сердечная мышца, приходит в тонус;
- укрепляется суставно-связочный аппарат;
- стабилизируется работа центральной нервной системы, в результате чего у детей нормализуется сон и улучшается настроение;
- повышается иммунитет и уровень общего физического развития;
- формируется навык концентрации на задаче, что позитивно отражается на дисциплине ребёнка и его успехах в обучении.

Отличительные особенности. Программа «Гармония йоги» учитывает и объединяет ряд основных видов деятельности детей от 7 до 9 лет, таких как: учебная (реализуется через восприятие и понимание смысла разучиваемых упражнений и овладение основными движениями, знание комплексов упражнений) и игровая (реализуется через придание образности выполняемым упражнениям). Данные формы активности ребенка развивают внимание, воображение, волю (ребенок умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам), формируют навыки саморегуляции эмоционального состояния (реализуется через умение контролировать дыхание).

Главное отличие Фитнес йоги от других видов физической активности – отсутствие соревновательного момента. Дети на йоге учатся уважать свое тело, следить за здоровьем. Именно поэтому в ней мало травм, несмотря на высокую физическую нагрузку. Кроме этого, дети ценят спокойную атмосферу, возможность делать каждое упражнение без принуждения, в том темпе, который подходит именно ему.

Адресат программы. Возраст учащихся. Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 9 лет.

Срок реализации – 1 год.

Объем реализации полного курса обучения – 144 часа.

Формы обучения – очная, очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу или 2 раза в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Условия набора. В объединение принимаются все желающие без специального отбора, обязательно наличие медицинской справки, обновляемой ежегодно.

Условия формирования групп: по возрасту – разновозрастные в пределах 1-4 классов начальной школы; по составу – с постоянным составом при очном обучении, со сменным составом при очно-заочном обучении с применением дистанционных образовательных технологий.

Наполняемость групп обучения – 15 человек.

Формы организации занятий: групповые, индивидуальные в случае организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий по программе: практические занятия, зачетные занятия.

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы, ее отличительные особенности

Цель: физическое развитие учащихся начальной школы, формирование навыков саморегуляции и здорового образа жизни в процессе освоения гимнастических упражнений на основе йоги в рамках общей физической подготовки.

Задачи программы

Образовательные:

- познакомить с основами йоги.
- познакомить детей с терминами: физические качества, выносливость и равновесие, гибкость, сила, диафрагма.
- формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приемы сравнения с животными.
- сформировать навык контроля своего тела;
- развить координацию движений;
- сформировать навык фиксации положения тела;
- развивать физические двигательные умения и навыки детей в соответствии с индивидуальными особенностями учащегося.

- формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха и двигательной активности.

Развивающие:

- развивать двигательные качества: силу, выносливость, гибкость, координационные способности.

Воспитательные:

- формировать установки на здоровый образ жизни;
- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;
- формировать навыки самоорганизации: сознательно применять упражнения йоги в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, снятия усталости.

Формы организации обучения – групповые занятия.

Формы занятий

В зависимости от педагогических задач занятия по йоге могут быть: обучающие, закрепления знаний (тренировочные), контрольные.

Типы физических занятий.

Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детской йоги. Такой тип занятий составляет не менее 60%.

Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, нравственного развития.

Контрольное занятие. Поводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся, с внесением результатов в индивидуальную карту самонаблюдения «Я мастер йоги».

Планируемые результаты

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей;
- стабилизация эмоционального фона у детей;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.

Учебный план

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Формирование групп	0	0	8	Списки обучающихся на зачисление
2.	Вводное занятие	1	1	2	Входной, педагогическое наблюдение.
3.	Фитнесс: разминка, силовые упражнения.	5	27	32	Текущий, педагогическое наблюдение
4.	Общеразвивающая гимнастика	5	45	50	Текущий, педагогическое наблюдение
5.	Комплекс Асан (позы).	5	45	50	Текущий, педагогическое наблюдение
6.	Итоговое занятие	0	2	2	Промежуточный, педагогическое наблюдение
7.	Всего:	16		144	

Содержание

Раздел 1. Формирование групп (8 часов).

2. Вводное занятие (2 часа).

Теория. Введение в предмет «Гармония йоги». Знакомство детей с педагогом, с помещением для занятий. Правила техники безопасности на занятиях и в учреждении в доступной форме. Просмотр иллюстраций, презентаций, видеороликов, в чём польза детской йоги. Беседа «Что такое асаны?».

Практика. Построение. Встреча: «Улыбнитесь солнцу! Настройтесь на занятие».

Форма контроля: входной, педагогическое наблюдение.

3. Фитнесс: разминка, силовые упражнения (32 часа).

Теория. Выполнение элементарных физических упражнений из ритмики и общей физической подготовки под музыкальное сопровождение.

Практика:

- наклоны головы вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
- наклоны головы вправо и влево на 4 счета (8-12 раз);
- повороты головы в стороны на 4 счета (8-12 раз);

- вращение головой по кругу по 2 раза в обе стороны;
- руки к плечам, вращение плечами вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
- разминка запястий – вращение в обе стороны по 2-4 раза;
- разминка локтей – вращение в обе стороны по 4 раза;
- вращение в пояснице по кругу по 2-4 раза в каждом направлении;
- наклоны туловища вперед-назад на 4 счета (8 раз);
- наклоны туловища вправо-влево на 4 счета (8 раз);
- разминка голеностопных суставов – вращение по и против часовой стрелке по 4 круга в каждую сторону;
- аналогичная разминка для тазобедренных суставов;
- руки поставить над коленями и выполнять вращение в коленном суставе по 2-4 круга в каждом направлении;
- выполнение классических выпадов вперед – по 8 раз для каждой ноги;
- махи ногами – по 10-15 махов для каждой ноги;
- приседания;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног;
- бег с выносом прямых ног назад;
- бег с захлестыванием голени правым и левым боком;
- частота ног на месте с ускорением;
- приставные шаги правым и левым боком;
- прыжок на каждый шаг;
- прыжки с подтягиванием бедер к груди;
- прыжки в полу приседе и приседе;
- прыжки на прямых ногах с продвижением вперед.

Форма контроля: входной, педагогическое наблюдение.

4. Общеразвивающая гимнастика (50 часов)

Тема 1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

Практика.

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» – наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Тема 2. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Практика.

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.
- В положении сидя:
- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» – касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Тема 3. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Практика.

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» – выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног

(при сутулой спине);

- упражнение «лодочка» – одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

- упражнение «качели» – захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

- упражнение «кольцо» – прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых

в коленях ног;

- упражнение «мостик» – стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

Тема 4. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.

Практика.

В положении лежа на животе:

подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);

наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;

с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;

прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Форма контроля: входной, педагогическое наблюдение.

5. Комплекс Асан (50 часов).

Тема 1. Приветствие «Круг дружбы»

Теория. Настраиваемся на занятия.

Практика. И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело. Осознанность очень важна. Мысленно просканируйте все тело, начиная от макушки до пальцев ног. Отпустите любое напряжение и приступайте к выполнению комплекса упражнений «Приветствие».

Диагностическая игра.

Тема 2. Основные асаны.

Теория. Асан 1 «Зародыш»: Налаживает пищеварение, укрепляет мышцы спины и живота.

Практика.

1. Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируйте на правой стороне живота. Удержите, позу 5-6 сек, спокойно в И.п.

2. Прижать согнутую левую ногу к животу. Внимание на левой стороне живота. Держать позу 5-6 сек, вернуться в И.п.

3. Прижать обе ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание при этом сосредоточить на области пупка. Удерживать 5-6 сек и спокойно опустить обе ноги, расслабляясь. Продолжить в той же последовательности 2-3 раза или один раз, но с более продолжительной задержкой.

Теория. Асан 2 «Ребенок»: улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление.

Практика. Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе поклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки вдоль тела, ладони вверх. Расслабить плечевой пояс, в позе 5-10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное.

Теория. Асан 3 «Кошка»: упражнение придает гибкость, силу позвоночника, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.

Практика. Встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову. Внимание-позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удержать позу 10-15 секунд. Дыхание спокойное, мысли добрые.

Теория. Асан 4 «Гора»: улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевого суставов, увеличивает объем грудной клетки.

Практика. Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх, и как следует, потянитесь к потолку. Спина прямая. Чувствуйте, как ваш позвоночник растет, вытягивается вверх. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте, дыхание спокойное.

Теория. Асан 5 «Кобра»: Она улучшает и эмоциональное состояние, помогая справиться со стрессом, беспокойством и депрессией. Регулярное выполнение позы Кобры способствует улучшению работы щитовидной железы и надпочечников.

Практика. Лежа на животе, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловища, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Теория. Асан 6 «Бабочка»: укрепляет мышцы спины, развивает гибкость в тазобедренных суставах, тонизирует коленные и голеностопные суставы.

Практика. Сидя на полу, колени открыть в стороны, подставить пятку к пятке. Руки придерживают лодыжки. Выполняем «Махания» коленями подобно крыльям бабочки. Спину держать ровно, макушкой тянуться вверх. «Подул» ветер и крылья бабочки стали махать вправо – влево. Выполнять покачивающиеся движения коленями в разные стороны.

Теория. «Асан 7 Лягушка»: В фитнесе и гимнастике оно используется для растяжки, разогрева суставов и сухожилий.

Практика. И.п. - Встаньте на четвереньки. Плавно колени раздвиньте в стороны таким образом, чтобы бедро и голень образовывали прямой угол, подайте таз вперед, опустите предплечья на пол. Зафиксируйте положение на 30с. Затем плавно подайте таз назад, ягодицы тянутся в направлении пяток. Останьтесь в этом положении 30с.

Теория. «Асан 8 «Крокодил»: Асана также расширяет грудь, эффективна при проблемах с дыханием. Часто применяется в качестве медитивной позы для тех, кому сложно заниматься сидя.

Практика. Лежа на животе, опустить голову вниз. Соединить стопы, вытянуть пальцы ног назад, руки вдоль туловища. Пальцы рук переплести за головой (но не на шее) и раскройте локти. Локти и плечи держите на одной линии. Сделать выдох, приподнять над землей голову, руки, грудь и ноги. Стараться поднять их как можно выше, не напрягая поясницу. Оставаться в позе 2-4 выдоха. На выдохе опустить все тело на пол. Смена переплета пальцев за головой и выполнение 2-3 раза.

Теория. Асан 9 «Саранча» (поясница): одно из основных упражнений, укрепляющих мышцы-держатели позвоночника, главным образом нижней части спины. Правильное выполнение этой позы разгружает поясницу.

Практика. Лежа на животе. Перенесите руки вдоль ног на пол, подложите их под себя (ладони окажутся под бедрами) и разверните ладонями вверх. Поставьте подбородок на пол. Поднимите правую ногу вверх, не отрывая тазовую часть (подвздошную кость) от пола. Удерживайте положение на несколько дыхательных циклов. Следите за тем, чтобы плечи, руки, мышцы

лица оставались расслабленными. Возвратиться в исходное положение, поменять ноги.

Терия. Асан 10 «Поза дерева (равновесие): развивает вестибулярного аппарата, формирует умения сохранять равновесие, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса. Время пребывания в позе: 5 секунд.

Практика. Ровно стоя, ноги вместе, спина максимально прямая. Правая пятка помещается у основания левого бедра. Стопа полностью ложится на левое бедро, пальцы направлены вниз. Балансируя на левой ноге, соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение на правой ноге.

Теория. «Асан " 11 Всадник» (мышцы ног): стойка всадника формирует поле в районе живота, наполняющее тело энергией и силой. Ребенок становится более уравновешенным и внимательным к окружающим. Таким образом, с помощью данного упражнения тренируется не только тело, но и дух.

Практика. Руки остаются на месте - по обе стороны стоп. Согните левую ногу в колене, а правую, как можно дальше, вытяните назад. Пальцы правой ноги, колено и кончики пальцев рук опираются о пол. Смотрите вверх. Внимание на межбровье.

Теория: Асан 12 «Собака мордочкой вниз» Тренирует в нас такие качества, как терпение и стойкость. Развивает в нас способность уметь благодарить всех, кто в прошлом мог причинить нам боль, осознавая, что всё в жизни происходит во благо. Асана учит отпускать обиды и принимать всё с благодарностью.

Практика. И.п. – Тяните копчик к потолку, выгибая спину дугой и свободно опуская живот. Растопырьте пальцы рук и вдавливайте ладони в пол. Плечи не должны касаться ушей, опускайте их ниже, а макушкой головы тянитесь в небо. Без напряжения смотрите в потолок. Сделайте 4-8 циклов дыхания или на вдохе делайте Позу Собаки, а на выдохе - Позу Кошки.

Форма контроля: промежуточный, педагогическое наблюдение.

Теория: Асан 13 «Ласточка» упражнение для развития баланса, укрепления мышц брюшного пресса и нижних конечностей.

Практика. Для его выполнения нужно, стоя ровно, одновременно наклонить корпус и отвести одну прямую ногу назад. Верхние конечности при этом необходимо развести в стороны для более надежной фиксации равновесия. Задержавшись в позе ласточки на несколько секунд, нужно вернуться в прямое вертикальное положение и повторить этот элемент йоги, сменив опорную ногу.

6. Итоговое занятие (4 часа).

Практика. Зачетное занятие. Определение успешности обучения – контрольные замеры по показателям. Диагностическая игра, беседа, анкетирование родителей.

II. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	4	4 часа 2 раза в неделю

С 1 сентября по 14 сентября осуществляется формирование групп.

2.2. Условия реализации образовательной программы

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Техническое оснащение занятий: спортивный или танцевальный зал с зеркалами, хорошим освещением, коврики для занятий, и лавочки, зеркала, магнитофон, фонотека для музыкального сопровождения.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных технологий у учащегося должны быть: коврик гимнастический или другое мягкое покрытие пола, пространство между предметами интерьера, достаточное для безопасного выполнения упражнений. Необходимое пространство оценивается раскрытыми в стороны руками и подъемом ног с зазором от 20 см до окружающих предметов.

Для занятий по программе учащимся необходима специальная *форма*: лосины или другие спортивные брюки, футболка, носки, чешки или без них.

Информационное обеспечение: аудиозаписи для проведения занятий, видеозаписи образцов выполнения упражнений для совершенствования навыков по программе; доступ в Интернет у педагога для осуществления обучения с применением дистанционных образовательных технологий и обратной связи с учащимися. При реализации образовательной программы с применением дистанционных технологий у учащегося должен быть

компьютер (ноутбук, планшет) и быстрый интернета. В случае невозможности проводить занятия онлайн, учащиеся могут проходить обучение с помощью видеозаписей и переписки с педагогом в чате социального мессенджера (отчеты о достижениях, консультации).

Кадровое обеспечение: квалификация педагога, реализующего образовательную программу, должна соответствовать Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п. 20).

2.3. Формы и способы проверки результативности программы

Виды контроля: вводный, текущий, промежуточный.

Формы контроля: групповой, индивидуальный.

Формы организации контроля: диагностические занятия, итоговые занятия.

Методы контроля: педагогическое наблюдение, анализ результативности обучения и воспитания (оценивание индивидуальных изменений), опрос, беседа, анкетирование родителей, анализ посещаемости.

Оценивание результативности обучения по программе

Для определения **результативности** обучения по программе выбраны **параметры контроля:**

1. Знание и применение терминов программы.
2. Физические способности и качества.
3. Эмоциональное и ценностное отношение к обучению.
4. Здоровье сберегающий эффект суммарно по группе.

Контрольные показатели

1. Знание и применение терминов программы:

- самостоятельное воспроизведение комплекса упражнений;
- правильное выравнивание тела;
- контроль дыхания.

2. Физические способности и качества.

- глубина растяжения и гибкость;
- координация движений и устойчивость;
- длительность фиксации асан (в сек.).

3. Эмоциональное и ценностное отношение к обучению:

- самооценивание навыков управления эмоциями;
- уменьшение пропусков занятий в школе по болезни (дневник учащегося);
- устойчивый интерес к занятиям (регулярное посещение занятий), в стабильный состав учебной группы;

- позитивный настрой при обучении (диагностические игры);
- опрос родителей «Удовлетворенность образовательным процессом».

4. Здоровье сберегающий эффект суммарно по группе:

- уменьшение пропусков занятий, выход на оптимальный уровень 90-95 % присутствующих.

2.4. Оценочные материалы

Диагностический инструментарий для текущего контроля знаний и эмоционального восприятия обучения (см. приложение «Учебно-методический комплекс программы «Гармония йоги»):

1. Диагностика знания программного материала:

творческие игры «Оживите асан (позу)», «Угадай кто?».

2. Физические способности и качества, длительность фиксации асан (в сек.).

Критерии оценивания

1) Статические асаны:

- в начале занятий от 15-20 секунд.
- увеличение до 30-45 секунд.

2) Балансовые асаны:

- в начале занятий от 10–15 секунд.
- увеличение до 20–30 секунд.

3) Перегибы:

- в начале занятий от 10–15 секунд.
- увеличение до 20–30 секунд.

4) Наклоны вперед и скручивания:

- в начале занятий от 15–20 секунд.
- увеличение до 30–45 секунд.

5) Инверсионные асаны:

- в начале занятий от 5–10 секунд.
- увеличение до 15–20 секунд.

3. Диагностика настроения учащихся, эмоционально-ценностного отношения к содержанию занятия.

1) Опрос «Вопросы себе» (самооценивание) – диагностика самооценивания, осознания своих достижений.

2) Игра «Шкатулка с оценками» (экспертное мнение) – диагностика умения адекватно оценивать других.

4. Здоровье сберегающий эффект суммарно по группе: анализ пропусков занятий, метод расчетов.

Уровень результативности обучения оценивается педагогом по результатам педагогического наблюдения за учащимися как: высокий, достаточный, низкий и фиксируется в таблице мониторинга индивидуальной результативности обучения (см. Таблицу 1) в соответствии с заданными в Таблице 2 параметрами и критериями оценивания.

Таблица 1

**Мониторинг индивидуальной результативности учащихся
по образовательной программе «Гармония йоги»**

№ п/ п	Измеряемые параметры	Знание терминов	Физические способности и качества	Эмоциональное восприятие обучения	Уровень результативности и обучения (суммарно)
	Фамилия, имя				
1.					

Таблица 2

Критериальная система оценивания результатов обучения

Измеряемые параметры	Критерии оценивания		
	Низкий уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
Знание терминов	Долго раздумывает перед ответом, знает меньше половины терминов	Уверенно отвечает, допускает ошибки	Быстро и правильно отвечает, может научить других
Физические способности и качества	Приседания, прыжки; махи прямой ногой выполняются вяло до 10 раз. Длительность фиксации асаны (в сек.) –	Приседания, прыжки; махи прямой ногой выполняются уверенно до 15 раз. Длительность фиксации асаны (в сек.) –	Приседания, прыжки; махи прямой ногой выполняются энергично более 15 раз. Длительность фиксации асаны (в сек.) –

	минимальный показатель	средний показатель	максимальный показатель
<i>Эмоциональное восприятие обучения</i>	Заниженная или завышенная самооценка. Безразличие к занятиям. Частые пропуски занятий	Сомневается при оценивании себя и других. Проявляет интерес сдержанно. Редкие пропуски занятий.	Адекватно оценивает себя и других. Проявляет живой интерес и энтузиазм. Без пропусков занятий.
<i>Здоровьесберегающий эффект (суммарно по группе)</i>	Увеличение пропусков занятий по болезни или без изменений	Снижение пропусков занятий по болезни	Значительное снижение пропусков занятий по болезни (более 40%)

Оценивание удовлетворенности родителей образовательным процессом проводится с помощью опросника для родителей. См. приложение «Учебно-методический комплекс программы «Гармония йоги».

2.5. Методическое обеспечение программы

Принципы обучения

В программе отражены основные принципы физической подготовки учащихся.

1. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса:
2. Принцип преемственности – «от простого к сложному». Движения изучаются сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания и мышечного напряжения, затем – с ускорением темпа, в комбинации с другими движениями. Если педагог выявил неправильное исполнение движений, то ему следует повторить с детьми движения, являющиеся подготовительными к данному движению.
3. Принцип доступности (заключается в простоте изложения и понимания материала).

4. Принцип индивидуализации и вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий.
5. Принцип результативности (обеспечивает соответствие целей программы и возможностей их достижения).

Педагогические технологии, элементы которых применяются при организации учебно-воспитательного процесса:

1. Технология личностно-ориентированного обучения – предполагает организацию образовательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка с учётом особенностей его индивидуального развития, отношение к учащемуся как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса

2. Технология «создания ситуации успеха» – целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создается возможность достижения значительного результата как отдельным учащимся, так для детского коллектива в целом, призвана повысить личностную самооценку учащихся.

Методы обучения

При реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения-образы, а также мысленное представление последовательности движений при прослушивании музыкального материала танцевальных этюдов (для запоминания).

2. Словесный метод, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений, терминология и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению движений с помощью грамотного показа, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, основной в учебно-тренировочной работе, обеспечивает освоение основных умений и формирование навыков танцевания и импровизации.

5. Метод логоритмики – это игровой метод работы с детьми, в котором сочетаются музыка, движения и слова стихотворений или песенок. В хореографии используется как способ помочь ребенку освоить понятия и термины, используемые на занятиях, а также точно запомнить методику

выполнения упражнений, игровая ситуация помогает развивать актерское мастерство юных танцоров.

Приёмы обучения

При объяснении материала применяются образные сравнения, придающие эмоциональную окраску движениям. Этот прием способствует формированию навыков актерского мастерства у учащихся, развитию их эмоционального интеллекта как основы коммуникативных навыков.

Применение мнемонических приемов, связывающих движение с методикой исполнения движения, помогают достичь качества обучения.

Приемы направляющей физической помощи (когда педагог поддерживает и направляет движение ребенка при изучении отдельных элементов) помогают быстрее выработать правильное исполнение движений.

Специфические приемы в физическом обучении:

- показ упражнений педагогом или помощником-учащимся;
- направляющая помощь педагога при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки занимающегося при изучении движения);
- целостного разучивания упражнения;
- расчлененного разучивания упражнения;
- выполнение упражнений в замедленном темпе;
- фиксация положения тела или отдельных его частей в определённые моменты двигательного действия.

Формы занятий

В зависимости от педагогических задач занятия по детской йоге могут быть: обучающие, закрепления знаний (тренировочные), контрольные; занятие-разминка, показательное итоговое занятие. Формы организации занятий: тренировка, игровая программа, совместные мероприятия детей и родителей в форме коллективной тренировки или соревнования, квеста и т.п.

Словарь терминов, используемых в программе

1. **Йога** – понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик. В глобальном смысле йога это образ жизни, который предполагает переосмысление своих принципов и привычек.

2. **А'сана** – положение тела, в котором, с позиций индийской философии, управление энергией и физиологическими процессами в организме осуществляется за счёт перераспределения натяжений, сжатий и напряжений в теле.

3. **Медитация** – созерцание внутреннего пространства, чаще всего достигаемое путем концентрации на дыхании и приносящее расслабление и успокоение сознания. Т. е. медитация – это ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики.

4. **Пранаяма** – это техника дыхания, управление, контроль «праной», т.е. жизненной энергией, посредством контроля дыхания. Существует много разных техник: бхастрика, уджайи, капалабхати, апанасати, агнисара крия и другие.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Фитнес-йога направлена на общее оздоровление организма без установления каких-то рекордов, спортивных достижений.

Эта система берёт от фитнеса следующие главные качества: ритмику, разнообразие движений, широкий диапазон темпа от самого медленного до среднего, возможность корректировать нагрузки.

Таким образом, фитнес-йога отличается и от фитнеса, и от йоги тем, что берет от них лучшие качества, и в то же время устраняет недостатки обоих практик. В фитнесе – это быстрый темп, высокая нагрузка на все мышцы. В йоге – сложность выполнения асан, чрезмерное растяжение отдельных групп мышц, связок. Кроме того, восточная практика требует более аскетического питания, проведения ежедневных гигиенических процедур, без которых рядовой человек вполне способен обойтись. Фитнес-йога от таких чрезвычайных мер отказывается. **А'саны** – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Пранаямы - дыхательные упражнения

Не секрет, что любые физические упражнения чрезвычайно полезны для здоровья и развития детей. Однако занятия йогой оказывают дополнительное благоприятное влияние на детский организм. Это влияние проявляется в следующих положительных изменениях:

мускулатура всего тела, в том числе и сердечная мышца, приходит в тонус;

укрепляется суставно-связочный аппарат;

стабилизируется работа ЦНС, в результате чего у детей нормализуется сон и улучшается настроение;

повышается иммунитет и уровень общего физического развития;

отрабатывается навык умения концентрироваться, что позитивно отражается на дисциплине ребёнка и его успехах в обучении.

Объясняя позы йоги ребёнку 5-8 лет, рекомендуется использовать следующие **приемы**:

- избегание сложных терминов и подробного описания работы той или иной мышечной группы. Эта информация не представляет важности для детей, но создает у них впечатление, что йога – это очень сложное и чрезвычайно непонятное занятие.

- визуализация образов и ассоциация действий со знакомыми для детей движениями.

Детям проще представить и запомнить асану, если она вызывает в их воображении интересную картинку или напоминает привычное действие, например, прогибы в спине ассоциируются с движениями кошки;

- сопровождать физические упражнения объяснениями в шуточной или стихотворной форме.

Использование такого приема позволяет избежать скуки и монотонности, которые, вероятнее всего, могут возникнуть у детей при занятиях йогой в силу специфики данного вида физических нагрузок.

Наглядные показы выполнения поз йоги старшим дошкольникам и младшим школьникам должны отвечать следующим требованиям:

- точность движений при выполнении асан;

- технически корректный вход в позу и правильный выход из нее;

- удачно подобранный ракурс показа, при котором ребёнку очевидны и доступны все нюансы выполняемого физического упражнения;

- акцентуация на необходимости соблюдения правильного ритма дыхания и темпа выполнения движений.

Детям в возрасте 5-8 лет нет смысла показывать и объяснять сложные позы йоги, которые даже некоторые взрослые не в состоянии освоить с первого раза. Также не рекомендуется использовать древнеиндийские названия асан. Лучше заменить их адаптированными обозначениями, которые привычны для слуха ребёнка. Начинать знакомство детей с йогой нужно с таких простейших асан, например,

Поза «Дерево»

Встать ровно, сведя стопы вместе. Затем, согнув колено, поднять одну нижнюю конечность и направить коленную чашечку в сторону, а ступней упереться в колено опорной ноги. Соединить ладони в намасте – молитвенном положении – перед грудью и поднять их в таком виде над головой, потянув все тело вверх вслед за ладонями. Эта асана йоги помогает вытянуть позвоночник, укрепить мышцы ног, а также развить чувство равновесия и координации.

Ласточка

Еще одно упражнение для развития баланса, укрепления мышц кора и нижних конечностей. Для его выполнения нужно, стоя ровно, одновременно наклонить корпус и отвести одну прямую ногу назад. Верхние конечности при этом необходимо развести в стороны для более надежной фиксации равновесия. Задержавшись в позе ласточки на несколько секунд, нужно вернуться в прямое вертикальное положение и повторить этот элемент йоги, сменив опорную ногу.

Черепаха

Сесть на пол, развести нижние конечности как можно шире, избегая сгибания коленей. Затем следует наклонить корпус так низко, чтобы грудь касалась пола, и завести верхние конечности под ноги, развернув ладони вверх. Находясь в таком положении, нужно расслабиться и ровно дышать. Поза черепахи улучшает работу дыхательной системы, тонизирует мышцы живота, растягивает позвоночник и улучшает пищеварение.

Поза лягушки лежа

Лежа на животе, необходимо согнуть нижние конечности, взяться руками за лодыжки и аккуратно приблизить голени к полу, слегка надавив на верхний свод стоп. Задержаться в таком положении на несколько секунд, вернуться в стартовую позицию и расслабиться. Эта асана йоги помогает сформировать у детей правильный подъем стопы и предотвратить развитие плоскостопия.

Поза лягушки сидя

Расставив стопы на расстояние, превышающее ширину плеч, присесть максимально глубоко. Находясь в приседе, нужно завести руки в пространство между ног и положить ладони на пол. Сместив вес тела немного вперед, нужно выполнить прыжок, оторвав от пола и ладони, и ступни. Если прыжок выполнить не удастся, то можно просто задержаться в таком глубоком приседе на несколько секунд.

Верблюд

Встать на колени, наклониться назад, запрокинуть голову и постараться коснуться ладонями пяток. С помощью этой асаны йоги можно улучшить

осанку у детей, избавиться от сутулости и других искривлений позвоночника, а также развить гибкость и чувство баланса.

Собака мордой вниз

Для ее выполнения нужно наклониться вперед с прямой спиной и упереться ладонями в пол. Колени при этом могут быть немного согнутыми. Далее следует плавно опускать пятки к полу и разгибать колени, растягивая таким образом мышцы спины и задней поверхности нижних конечностей. Если этот элемент йоги дается ребёнку слишком легко, то можно попросить его приподнять одну ногу вверх или постараться коснуться лбом пола.

Складка

Сесть на пол, вытянуть прямые нижние конечности и наклониться как можно ниже к коленям, стараясь коснуться пальцами рук носков стоп. Задержаться в нижней точке наклона на несколько секунд, дыша в это время ровно и глубоко.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, использованная при написании программы

1. А. Бокатов, С. Сергеев *«Детская йога»*. - Москва. - Издательство «Ника-центр», 2009.
2. Айзенштайн Ч. Йога питания: За пределы диет и догм - к естественному образу жизни/ Перевод с англ. - М.: ООО Издательство «София», 2007.
3. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги: пер. с англ.-М.: Медси 21,1993.
4. Анисимова, Т. Г., Ульянова, С. А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников [Текст] / Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова. Волгоград. - Издательство «Учитель», 2011.
5. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. - Издательство «Астрель», 2003.
6. Белов В. И. Йога для всех. - М.: КСП, 1997.
7. Брахмачари Д. Йога-сукшма-вьяма. Перевод с англ.- К.: «София», 2000.
8. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: Издательство «ТЦ Сфера», 2006.
9. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М.: Издательство «ТЦ Сфера», 2007.
10. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М.: Издательство «Скрипторий», 2006.
11. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду старшая группа / Е. Ф. Желобкович. – М. - Издательство «Скрипторий», 2010.
12. Евтимов В. Йога: пер с болгарского. - М.: Медицина, 1986.
13. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт самоврачевания индийских йогов. М.: Саттва,1993.
14. Казин Э.М., Лурье С.Б. Состояние здоровья школьников и факторы его формирующие. - Кемерово, 1995.
15. Кеннет К. Козн и Джоан Хайм (иллюстрации). Руководство по Йоге для детей. – Гонконг, 2002.
16. Каминофф Л. Анатомия йоги перевод с англ. - Минск: «Попурри», 2009.
17. Йога как средство поддержания здорового образа жизни: методические рекомендации / Министерство образования Республики Беларусь, Брестский государственный технический университет, Кафедра физического воспитания и спорта; сост. Н. И. Козлова. – Брест: БрГТУ, 2016.
18. Липень А. А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. - Издательство «Питер-пресс», 2009
19. Макарова, Л. П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л. П. Макарова, А. В. Соловьёв, Л. И. Сыромятникова. - Текст :

- непосредственный // Молодой ученый. - 2013. - № 12 (59). - С. 494-496. - URL: <https://moluch.ru/archive/59/8450/> (дата обращения: 19.03.2025).
20. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. - Издательство “Харвест”, 2007.
21. Орел В. И., Агаджанова С. Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2006.
22. Панда К. Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2010.
23. Подольская Е. И. Необычные физкультурные занятия в детском саду. М. : Издательство «Учитель», 2011.
24. Правдина Н. Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – «Издательский дом Наталии Правдиной», 2009.
25. Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992.- С.94-99 4. Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Древо жизни, 1992.
26. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993.
27. Сайкина Е.Г. «Фитнес-технологии в школе» - учебно-методическое пособие по разработке программ для дополнительного третьего урока по физической культуре 1-11 классов. - Санкт- Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2013.
28. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Методическое пособие. СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2006
29. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
30. Федеральная программа начального для общеобразовательных учреждений образования ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (для 1–4 классов образовательных организаций).
31. Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.: ООО Издательство «София», 2007.