**Дополнительная общеразвивающая программа**

**социально-педагогической направленности**

**по развитию психомоторных способностей детей**

**с использованием практик детской йоги.**

**для детей 4-5 лет**

**срок реализации программы – 1 год**

**Руководитель: Гуменюк Ольга Николаевна**

**Содержание:**

1. Пояснительная записка……………………………………………………………3

1.1. Социально-педагогическая направленность программы………………..….3

1.2. Новизна программы……………………………………………………………3

1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность программы………….…..3

1.4. Цель программы……………………………………………………………….4

1.5.Задачи программы ………………………………………………………….….4

1.6.Отличительные особенности программы……………………………………..5

1.7.Возраст детей сроки реализации программы……………………………....….5

1.8. Формы и режим занятий……………………………………………………….5

1.9.Ожидаемые результаты………………………………………………………...5

1.10. Способ определения результатов………….………………………………..6

1.11. Форма подведения итогов…………………………………………………..6

2. Учебно-тематический план………………………………………………………7

3. Содержание учебного плана….…………………………………………………..7

4. Методическое обеспечение программы…………………………………………..18

5. Список используемой литературы………………………………………………19

**1. Пояснительная записка.**

**Введение.** Не секрет, что современный ребенок подвергается колоссальному напряжению. Рост и развитие, ежедневное овладение новыми навыками, обучение, многочисленные курсы и развивающие программы - расписание нередко более насыщенное, чем у любого взрослого. Родители, стремясь в этом возрасте дать максимум возможностей для саморазвития, нередко забывают, что самое важное - укрепление психофизического здоровья ребенка.

**1.1.** Дополнительная общеразвивающая программа **социально-педагогической направленности** платной образовательной услуги «Логойога». Направлена на коррекционно-развивающее сопровождение детей дошкольного возраста с ограниченными возможностям здоровья посредствомиспользования техник детской йоги.

**1.2. Новизна**  программы «Логойога» заключается в том, что в процессе ее реализации используются все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением практик йоги. Правильно подобранные, щадящие дыхательные техники йоги для детей способствуют не только правильной постановке дыхания (в том числе и речевого), но и оздоровлению всего организма в целом. Самомассаж поможет в ослаблении зажимов, спазмов мышц (в том числе лицевых, для успешного формирования речевых навыков). А процесс выполнения упражнений способствует сохранению и укреплению и физического и психического здоровья детей. У детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость.

Программа для детей построена на комплексе упражнений:

* Разминка
* Самомассаж
* Суставная гимнастика
* Статические упражнения, асаны
* Дыхательная гимнастика
* Гимнастика для глаз
* Пальчиковая гимнастика
* Релаксация
* Подвижные игры

**1.3. Актуальность программы:**

Современный образ жизни детей (недостаточность подвижных игр в коллективе сверстников, увлеченность «гаджетами», влияние которых на нервно-психическое состояние ребенка вполне определено), не обеспечивает полноценное психическое развитие. Неразвитость ведущей возрастной деятельности детей, приводит к тому, в настоящее время дети затрудняются с заданиями, с которыми справлялись их сверстники 20 лет назад. И традиционные коррекционные воздействия, направленные на коррекцию тех или иных нарушенных психических функций, затрудняющих усвоение образовательной программы, в настоящее время часто оказываются малоэффективными.

Многие специалисты утверждают, что традиционные общепринятые методы, позволяющие эффективно воздействовать на тот или иной дефицит развития ребенка перестали давать результаты и в процессе обучения, и в процессе направленной коррекции, поэтому поиск новых нетрадиционных форм и методов обучения детей один из актуальных вопросов.

Эффективной нетрадиционной технологией на сегодняшний день является йога – прекрасный вид двигательной активности. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации внимания и эмоциональному состоянию. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего состояния, которое обеспечит детям хорошее самочувствие и укрепит растущее тело ребенка, скоординирует наилучшую работу внутренних органов.

**Педагогическая целесообразность** заключается в сочетании методических подходов, опирающихся на:

- систематичность занятий;

- доступность (учёт возрастных особенностей);

- прогресс с возрастанием нагрузки;

- безоценочной деятельности;

- сознательности и активности.

**1.4.** **Цель** **программы**:

- сохранение и укрепление психофизического здоровья;

- гармоничное развитие психомоторной сферы детей;

- повышение защитных функций организма и общей работоспособностей детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий детской йоги.

**1.5 Задачи программы**:

***1.5.1. Обучающие:***

* формировать элементарные знания о своём организме, роли физических упражнений, способах укрепления собственного здоровья;
* изучать техники выполнения глазодвигательных упражнений, суставной гимнастики, элементов асан йоги, дыхательной гимнастики;

***1.5.2. Развивающие*:**

* развивать навыки правильного дыхания;
* развивать сенсорные и моторные функции;
* прививать навыки самомассажа;
* развивать гибкость и подвижность суставов, силу и выносливость;
* вырабатывать правильную осанку, равновесие, координацию движений;
* укреплять мышечный корсет всего организма;
* развивать интеллектуальные функции: мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве;
* осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний.

***1.5.3.Воспитательные:***

* воспитывать эмоционально – положительное отношение к физкультурным занятиям;
* сформировать интерес к здоровому образу жизни, здоровому питанию;
* формировать гармонично развитую личность;
* учить преодолевать трудности физического характера, проявлять терпение и выносливость;
* учить контролировать чрезмерное возбуждение и раздражительность, адекватно выражать свои чувства, принимать во внимание интересы и эмоции сверстников;
* развивать эмоционально – волевую сферу, игровую деятельность.

Все задачи реализуются с учетом возрастных особенностей детей, уровня их физического и психического развития.

**1.6.** **Отличительные особенности:** программа «Логойога» позволяет решать коррекционно-оздоровительные задачи **комплексно.** Программа направлена на гармоничное развитие детского организма. Занятия способствуют не только укреплению и оздоровлению физического состояния ребенка, развитию силы и выносливости, но и психического, творческому развитию и мышлению, а также умение контролировать чрезмерное возбуждение и раздражительность, адекватно выражать свои чувства, принимать во внимание интересы и эмоции сверстников. Специально подобранные упражнения оказывают стимулирующее воздействие на мозговые структуры, то есть на так называемый сенсомоторный уровень (этим термином подчеркивается связь между движением и собственно психическими функциями — восприятием, памятью, мышлением, речью) и тем самым обеспечивается психическое и психологическое развитие ребенка.

У детей преобладает ассоциативное мышление. Поэтому занятие превращается в игру или развитие какого-нибудь сюжета. Это может быть сказка о волшебной обезьянке, притча о добре и зле. Невозможно запланировать в точности занятие заранее. Подготовившись, иногда понимаешь, что сегодня все пойдет по другому сценарию. Когда фантазия иссякнет, на помощь приходят дети. Обладатели богатого воображения, они адаптируют любые упражнения под сюжет игры. Они любят животных и объекты природы, поэтому им нравятся позы, подражающие им. Разумеется, есть некая обязательная программа, которая должна выполняться при любом развитии сюжета.

Педагог может закреплять и совершенствовать разученные упражнения в любое время в удобном месте (в свободной деятельности, на утренней гимнастике, во время физ. минуток и т.д.) индивидуально или всей группой. При этом педагогу не обязательно делать упражнение самому. Достаточно предложить выполнить несколько подражательных упражнений, демонстрируя картинку или фото, сопровождая действия коротким стихотворением. Ребенок, хорошо освоивший подражательное упражнение, способен обучать своих родителей, выполняя разученные позы дома.

**1.7. Возраст детей:** Программа «Логойога» рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 4-5 лет. Реализация программы - один год.

**1.8. Форма и режим занятий:**

Форма проведения занятий – очная. Форма организации – подгрупповая. Тип занятий – комбинированный.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 20 минут. Постепенно их продолжительность можно увеличивать до 30 минут, включая время на игры и беседы.

**1.9. Ожидаемые результаты.**

***1.9.1. Предметные результаты.***

Дети получат знания:

* о своём организме;
* влиянии физических упражнений на организм;
* о способах укрепления собственного здоровья;
* узнают названия асан йоги.

Научатся выполнению:

* глазодвигательных упражнений;
* упражнений суставной гимнастики;
* элементарных асан детской йоги;
* упражнений дыхательной гимнастики.

***1.9.2. Метапредметные результаты.***

У детей будут сформированы и развиты:

* навыки правильного дыхания;
* сенсорные и моторные функции;
* навыки самомассажа;
* гибкость и подвижность суставов, силу и выносливость;
* правильная осанка, равновесие, координация движений;
* интеллектуальные функции (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);

***1.9.3. Личностные результаты.***

У детей будут сформированы:

* эмоционально – положительное отношение к физкультурным занятиям;
* знания о здоровом образе жизни, здоровом питании;
* умение преодолевать трудности физического характера, проявлять терпение и выносливость;
* умение контролировать чрезмерное возбуждение и раздражительность, адекватно выражать свои чувства, принимать во внимание интересы и эмоции сверстников;
* эмоционально – волевая сфера;
* потребность сотрудничества в игровой деятельности;
* толерантность;

**1.10.** **Способы определения результативности:** метод педагогического наблюдения.

**1.11. Форма подведения итогов*:*** открытое занятие.

**2. Учебно - тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, сказочное путешествие, сюжетно-ролевая игра |
| **2.** | Комплекс дыхательно-телесных упражнений | 30 | 2 | 28 | Упражнения |
| **3.** | Итоговое занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Открытое занятие |
| **4.** | ИТОГО | 32 | 3 | 29 |  |

**3. Содержание учебного плана**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Месяц, неделя** | **Тема занятия** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Октябрь  1 неделя | Вводное | Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с терминами. | - Беседа  - Просмотр видеофильма  -Пальчиковая гимнастика «Мячик-ёжик»  -Релаксация «Медведь» |
| 2. | Октябрь  2 неделя | «Школа здоровья» | Беседа «Что такое здоровье?» | -Разминка «Жучки»  -Самомассаж «После дождика…»  -Суставная гимнастика  - Дыхательная гимнастика «Ветер»  -Пальчиковая гимнастика «Мячик-ёжик»  -Релаксация «Медведь» |
| 3. | Октябрь  3 неделя | «Мы микробов не боимся» | Беседа о микробах | -Разминка «Жучки»  -Самомассаж «После дождика…»  -Суставная гимнастика  - Дыхательная гимнастика «Ветер»  -Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»  -Пальчиковая гимнастика «Мячик-ёжик»  -Релаксация «Медведь»  -Подвижная игра «Догони мяч» |
| 4. | Октябрь  4 неделя | «В здоровом теле – здоровый дух» | Как сохранить  здоровье | -Разминка «Жучки»  -Самомассаж «После дождика…»  -Суставная гимнастика  - Дыхательная гимнастика «Ветер»  -Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»  -Пальчиковая гимнастика «Мячик-ёжик»  -Релаксация «Медведь»  -Подвижная игра «Догони мяч» |
| 5. | Ноябрь  1 неделя | В гости к сказке «Кот петух и лиса» | Вспоминаем сказку | -Разминка «Лиса»  -Самомассаж «Рукавицы»  - Суставная гимнастика  - Дыхательная гимнастика «Ежик»  -Гимнастика для глаз «Лиса»  -Пальчиковая гимнастика «Разминаем пальчики»  -Релаксация «Просыпайся глазок»  -Подвижная игра «Бездомный зайка» |
| 6. | Ноябрь  2 неделя | В гости к сказке «Лиса-лапотница» | Беседа  о  лисах | -Разминка «Лиса»  -Самомассаж «Рукавицы»  -Суставная гимнастика  - Дыхательная гимнастика «Ежик»  -Гимнастика для глаз «Лиса»  -Пальчиковая гимнастика «Разминаем пальчики»  -Релаксация «Просыпайся глазок»  -Подвижная игра «Бездомный зайка» |
| 7. | Ноябрь  3 неделя | «Колобок готовиться к зиме» | Вспоминаем сказку | -Разминка «Белый снег»  -Самомассаж «Снеговик»  -Суставная гимнастика  - Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку»  -Гимнастика для глаз «Тише, тише»  -Пальчиковая гимнастика «Гости»  -Релаксация «Снежная баба»  -Подвижная игра «Догони колобка» |
| 8. | Ноябрь  4 неделя | «Зима на носу» | Беседа  «Чем прекрасна зима» | -Разминка «Белый снег»  -Самомассаж «Снеговик»  -Суставная гимнастика  - Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку»  -Гимнастика для глаз «Тише, тише»  -Пальчиковая гимнастика «Гости»  -Релаксация «Снежная баба»  -Подвижная игра «Догони колобка» |
| 9. | Декабрь  1 неделя | «Мойдодыр» | Беседа о личной гигиене тела | -Разминка «Мойдодыр»  -Самомассаж «Умывалочка»  -Суставная гимнастика  - Дыхательная гимнастика «Самовар»  -Гимнастика для глаз «Сморит носик…»  -Пальчиковая гимнастика «Крокодил»  -Релаксация «Лимон»  -Подвижная игра «Беги - замри» |
| 10 | Декабрь  2 неделя | «Чистота - залог здоровья» | Продолжение беседы  о личной гигиене тела | -Разминка «Мойдодыр»  -Самомассаж «Умывалочка»  -Суставная гимнастика  - Дыхательная гимнастика «Самовар»  -Гимнастика для глаз «Сморит носик…»  -Пальчиковая гимнастика «Крокодил»  -Релаксация «Лимон»  -Подвижная игра «Беги - замри» |
| 11 | Декабрь  3 неделя | «ОБЖ» | Беседа о пожаре  «Тили - бом» | -Разминка «Я иду»  -Самомассаж «Тили - бом»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Песок»  -Гимнастика для глаз «Дождик 2»  -Пальчиковая гимнастика «Мастера»  -Релаксация «Ленивый барсук»  -Подвижная игра «Домовитый хомячок» |
| 12 | Декабрь  4 неделя | «Опасности путешествия» | «Чем опасен лес» | -Разминка «Я иду»  -Самомассаж «Тили - бом»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Песок»  -Гимнастика для глаз «Дождик 2»  -Пальчиковая гимнастика «Мастера»  -Релаксация «Ленивый барсук»  -Подвижная игра «Домовитый хомячок» |
| 13 | Январь  1 неделя | «Прогулка в лес» | «Чем прекрасен лес» | -Разминка «На застывшей речке»  -Самомассаж «Солнышко»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Вдохни морозный воздух»  -Гимнастика для глаз «Тише, тише»  -Пальчиковая гимнастика «Кто приехал?»  -Релаксация «Ветерок»  -Подвижная игра «Лыжник» |
| 14 | Январь  2 неделя | «На застывшей речке» | Беседа о профилактике простуды | -Разминка «На застывшей речке»  -Самомассаж «Солнышко»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Вдохни морозный воздух»  -Гимнастика для глаз «Тише, тише»  -Пальчиковая гимнастика «Кто приехал?»  -Релаксация «Ветерок»  -Подвижная игра «Лыжник» |
| 15 | Январь  3 неделя | «Укрепи своё здоровье» | Беседа «Полезные продукты» | -Разминка «Сидит белка»  -Самомассаж «Точечный массаж»  -Суставная гимнастика «Скажи, *НЕТ* ручками и ножками»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Плечи»  -Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»  -Пальчиковая гимнастика «Добрый день»  -Релаксация «Буратино» |
| 16 | Январь  4 неделя | «Наше тело» | Игра « Части тела» | -Разминка «Сидит белка»  -Самомассаж «Точечный массаж»  -Суставная гимнастика «Скажи, *НЕТ* ручками и ножками»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Плечи»  -Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»  -Пальчиковая гимнастика «Добрый день»  -Релаксация «Буратино» |
| 17 | Февраль  1 неделя | «Балетная осанка» | Рассказ «Прямая спинка» | -Разминка «Брёвнышко»  -Массаж в парах «Спинка»  -Суставная гимнастика «Скажи, *НЕТ* ручками и ножками»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Плечи»  -Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»  -Пальчиковая гимнастика «Добрый день»  -Релаксация «Буратино» |
| 18 | Февраль  2 неделя | «Береги свой позвоночник» | Беседа о костях человека, профилактика переломов | -Разминка «Брёвнышко»  -Массаж в парах «Спинка»  -Суставная гимнастика «Скажи, *НЕТ* ручками и ножками»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Плечи»  -Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»  -Пальчиковая гимнастика «Добрый день»  -Релаксация «Буратино»  -Подвижная игра «Поймай мяч» |
| 19 | Февраль  3 неделя | «Чем мы дышим» | Расширение словарного запаса: легкие, кислород, углекислый газ | -Разминка «Ходим по снегу»  -Самомассаж «Весёлый мяч»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Дыхание 2»  -Гимнастика для глаз «Пальминг»  -Пальчиковая гимнастика «Мяч»  -Релаксация «Молчок» |
| 20 | Февраль  4 неделя | «Чудо-нос» | Беседа о функции носа | -Разминка «Ходим по снегу»  -Самомассаж «Весёлый мяч»  -Суставная гимнастика «»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Дыхание2»  -Гимнастика для глаз «Пальминг»  -Пальчиковая гимнастика «Мяч»  -Релаксация «Молчок» |
| 21 | Март  1 неделя | «Моё волшебное горло» | Беседа о профилактике заболеваний горла | -Разминка «Зимние забавы»  -Самомассаж «Чтобы горло не болело»  -Суставная гимнастика «»  -Статические упражнения - Дыхательная гимнастика «Дыхание огня»  -Гимнастика для глаз «Снег-снежок»  -Пальчиковая гимнастика «Маляры»  -Релаксация «Рыбки» |
| 22 | Март  2 неделя | «Береги своё горло» | Беседа о профилактике ангины | -Разминка «Зимние забавы»  -Самомассаж «Чтобы горло не болело»  -Суставная гимнастика «»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Дыхание огня»  -Гимнастика для глаз «Снег-снежок»  -Пальчиковая гимнастика «Маляры»  -Релаксация «Рыбки»  -Подвижная игра «Острова» |
| 23 | Март  3 неделя | «Чем мы слышим» | Беседа о сохранности хорошего слуха | -Разминка «Енот весело шагает»  -Самомассаж «Раздеваем лук»  -Суставная гимнастика «Царапанье»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Дуем на муляж свечи»  -Гимнастика для глаз «Оса»  -Пальчиковая гимнастика «Пальчики»  -Релаксация «Волшебный сон 1» |
| 24 | Март  4 неделя | «Здоровые ушки» | Рассказ о частях внешнего уха | -Разминка «Енот весело шагает»  -Самомассаж «Раздеваем лук»  -Суставная гимнастика «Царапанье»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Дуем на муляж свечи»  -Пальчиковая гимнастика «Пальчики»  -Релаксация «Волшебный сон 1»  -Подвижная игра «Блинчики» |
| 25 | Апрель  1 неделя | «Как мы видим» | Беседа о сохранности хорошего зрения | -Разминка «Рыбалка»  -Самомассаж «Бурундук»  -Суставная гимнастика «Дерево на ветру»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Лодочка на волнах»  -Гимнастика для глаз «Ветер»  -Пальчиковая гимнастика «Замок»  -Релаксация «Океан» |
| 26 | Апрель  2 неделя | «Зоркий глаз» | Беседа  «Как беречь глаза от травм» | -Разминка «Рыбалка»  -Самомассаж «Бурундук»  -Суставная гимнастика «Дерево на ветру»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Лодочка на волнах»  -Гимнастика для глаз «Ветер»  -Пальчиковая гимнастика «Замок»  -Релаксация «Океан»  -Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» |
| 27 | Апрель  3 неделя | «Чтобы сильным быть и ловким всем нужна нам тренировка» | Беседа о мышцах человека | -Разминка «Будем ноги поднимать»  -Самомассаж «Лицевой массаж»  -Суставная гимнастика «Колобок»  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Сбрось усталость»  -Гимнастика для глаз «Весна»  -Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики»  -Релаксация «Прогулка на велосипеде»  -Подвижная игра  «Ловишки с ленточкой» |
| 28 | Апрель  4 неделя | «Солнце воздух и вода» | Беседа о пользе и вреде солнечных лучей | -Разминка «Будем ноги поднимать»  -Самомассаж «Лицевой массаж»  -Суставная гимнастика «Колобок»  -Статические Упражнения (Комплекс 7)  - Дыхательная гимнастика «Сбрось усталость»  -Гимнастика для глаз «Весна»  -Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики»  -Релаксация «Прогулка на велосипеде» |
| 29 | Май  1 неделя | «Красивые ножки» | Беседа  «Чтобы ножки не болели» | -Разминка «Мы идём дорожками»  -Самомассаж «Любимые ножки»  -Суставная гимнастика для ног  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Дыхание огня»  -Гимнастика для глаз «Бабочка»  -Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики на ножках»  -Релаксация «Велосипед» |
| 30 | Май  2 неделя | «Сильные ножки» | Беседа  «Чтобы ножки не уставали» | -Разминка «Мы идём дорожками»  -Самомассаж «Любимые ножки»  -Суставная гимнастика для ног  -Статические упражнения  - Дыхательная гимнастика «Дыхание огня»  -Гимнастика для глаз «Бабочка»  -Пальчиковая гимнастика «Считаем пальчики на ножках»  -Релаксация «Велосипед» |
| 31 | Май  3 неделя | «Прогулка в лес» | Беседа  «Лес весной – опасность» | -Разминка «Ты шагай»  -Самомассаж «Любимые ножки»  -Суставная гимнастика доля ног  -Статические упражнения (Комплекс 8)  - Дыхательная гимнастика «Задержка»  -Гимнастика для глаз «На цветочек посмотри»  -Пальчиковая гимнастика «Тюльпанчик»  -Релаксация «Прогулка в лесу» |
| 32 | Май  4 неделя | Итоговое | Беседа о пользе навыков знаний и умений детей, приобретенных на занятиях «Логойога» | По выбору детей показ любимых упражнений:  -Разминка  -Самомассаж  -Суставная гимнастика  -Статические упражнения  -Дыхательная гимнастика  -Гимнастика для глаз  -Пальчиковая гимнастика  -Беседа |

**4. Методическое обеспечение программы**

**Оборудование:**

Для проведения занятий требуется хорошо проветренный зал, коврики для йоги, оборудование для музыкального сопровождения, приспособления для самомассажа (Су-Джок, мячики…)

***Картотеки:***

1. Картинки с животными и детьми в асанах .

2. Психоэмоциональная гимнастика.

***Пособия:***

***1. На развитие глазодвигательных навыков:***

Разные предметы, игрушки: колпачки, цветочки, солнышко, цыплята, звездочки и другие.

***2. На развитие физиологического дыхания:***

Разноцветные ленточки, пёрышки, вата, мыльные пузыри, сюжетные пособия и другие.

**5. Список используемой литературы:**

1. Семенович А.В. «Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте». М.: Издательский центр «Академия», 2002г.

2. КОЛГАНОВА В.С. «Нейропсихологические занятия с детьми». Часть 1 - М.: АЙРИС пресс, 2015

3. КОЛГАНОВА В.С. «Нейропсихологические занятия с детьми». Часть 2- М.: АЙРИС пресс, 2015

4. Иванова Т.А. «Йога для детей» Парциальная программа для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015

5. Нестерюк Т., Шкода А. «Гимнастика маленьких волшебников». – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ТДТ, 2014г.

6. Снель Э. «Я спокоен и внимателен как лягушка. Медитация для детей и их родителей». ФЕНИКС, 2015г.

7. Рогозин Б. и др. «Йога для детей. Пособие для родителей». – М.: Философская книга, 2015г.

8. Пантелеева Е.В. «Дыхательная гимнастика для детей» - М.: Человек, 2012г.

9. Щетинин М.Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей». – Айрис-Пресс, 2008г.

**4.Календарный учебный график**

Учебный год рассчитан на 32 учебных недель, 1 учебный час в неделю, общее количество часов – 32.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Количество часов**  **в неделю** | **Количество учебных недель** | **Общее количество часов** |
| Октябрь | 1 | 4 | 4 |
| Ноябрь | 1 | 4 | 4 |
| Декабрь | 1 | 4 | 4 |
| Январь | 1 | 4 | 4 |
| Февраль | 1 | 4 | 4 |
| Март | 1 | 4 | 4 |
| Апрель | 1 | 4 | 4 |
| Май | 1 | 4 | 4 |
| Итого: | **8** | **32** | **32** |