

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей
№ 373 Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
лицей № 373 Московского района
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»
Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному учреждению
лицей № 373
Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»
от 31.08.2026 № 126-од

**Афанасьева
Ирина
Викторовна**

Подписано цифровой подписью: Афанасьева Ирина
Викторовна
DN: c=RU, st=г. Санкт-Петербург, ln=Санкт-Петербург,
title=Директор, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 373
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
"ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ",
1.2.643.100.3=12083030363935393932383935,
1.2.643.3.131.1.1=120C373831303039383138333932,
email=school373@yandex.ru, givenName=Ирина
Викторовна, sn=Афанасьева, cn=Афанасьева Ирина
Викторовна

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Срок освоения: 28 дней
Возраст обучающихся: 4-5 лет

Разработчик:
Челпанова Дарья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат: обучающиеся 4-5 лет

Актуальность программы: йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения: 28 часов, 28 дней

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья, улучшение физического развития и повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

Задачи программы:

образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-

йоги);

- вырабатывать равновесие, координацию движений.

развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость
- достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения:

Итоги реализации программы проводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, осмотра осанки и стоп, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

Обучающийся будет знать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательных упражнений, упражнений для глаз), самомассажа;

- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;

- правила здорового образа жизни.

Обучающийся будет уметь использовать:

- средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств;

- приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, а также приемы, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);

- методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контрольные упражнения и тесты.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации - русский язык

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: групповые занятия

Форма организации деятельности: Продолжительность занятия по йоге для детей 4-5 лет составляет 20 минут.

Материально-техническое оснащение:

№	Наименование	Кол-во
1	Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям	1
2	Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.	1
3	Коврик резиновый массажный	10
4	Змейка - шагайка	2
5	Массажная дорожка 145*40 см	4
6	Коврик для йоги STAR FIT FM-101 PVC 173*61*0,5см	30

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщена, трансформируема, полифункциональная, доступна и безопасна, вариативна.

Учебно-методическое обеспечение

[illegible]

Список литературы

1. Айенгар Б.К.С. Йога (Путь к здоровью). – Сыкт.: Флинта, 2012.
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – М.: «Астрель», 2003.
3. Бабенкова Е.А. Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке – М.: ТЦ Сфера, 2016.
4. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога. – М.: Ника-центр, 2006.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008.
7. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
8. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург. – «Нева», 2003.
9. Ильинская О, Казак О. Детская йога. – М.: Эксмо, 2011.
10. Кокеева Анастасия. Привет, Солнце! Йога + образ жизни для здоровья, счастья и развития детей / Анастасия Кокеева. – Москва. – Эксмо, 2018.
11. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – «Питер-пресс», 2009.

Учебный план

№ п\п	Наименование разделов	1 год обучения			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.	2	1	1	диагностическое тестирование, наблюдение, беседа
2	Общеразвивающая гимнастика	2	-	2	педагогическое наблюдение
3	Самомассаж	2	-	2	педагогическое наблюдение
4	Суставная гимнастика	2	-	2	педагогическое наблюдение
5	Асаны	11	1	10	педагогическое наблюдение
6	Дыхательная гимнастика	2	-	2	педагогическое наблюдение
7	Гимнастика для глаз	1	-	1	педагогическое наблюдение
8	Пальчиковая гимнастика	2	-	2	педагогическое наблюдение
9	Релаксация	2	-	2	педагогическое наблюдение
10	Подвижные игры	1	-	1	педагогическое наблюдение
11	Итоговое занятие	1	-	1	диагностическое тестирование, педагогическое наблюдение
	Итого часов	28	2	26	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Йога для детей» 4-5 лет на 2026/2027 учебный год

Год обучения (группа)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 группа 1 год обучения	01.10.2026	30.04.2027	28	28	1 раз в неделю по 1 акад. часу

Содержание программы

1. Вводное занятие. Знакомство с группой и программой. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в зале. Рассказ о йоге. Диагностика уровня физической подготовленности детей.

2. Общеразвивающая гимнастика

Основа занятий с детьми – это игра. Особенность физического и психического развития детей не позволяет выполнять сложно координационные упражнения, длительно повторяя одно и то же движение. Поэтому движения выполняются не более 4-6 раз, они разнообразны, максимально просты. В движения включаться могут одновременно не больше двух частей тела: нога и корпус, руки и нога, рука и голова. Движения головой лучше выполнять в неподвижной позе (стоя, сидя). Любое гимнастическое занятие с детьми можно строить на каком-либо игровом сюжете, например, путешествие пешком, на поезде или на самолете.

Игровая гимнастика

1. «Репка»
2. «В темном лесу есть избушка»
3. «Колобок»
4. «Прогулка»
5. «Козлята»
6. «По-лисьи»
7. «На водопой»

Гимнастика под приговорки

1. «Желтая песенка»
2. «Кошкина зарядка»
3. «Белый снег»
4. «Муравьи»
5. «Кто живет у нас в квартире?»
6. «Весело в лесу»
7. «Три медведя»

3. Самомассаж

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела.

1. «Дождик»
2. «Лисонька»
3. «Снеговик»
4. «Блины»
5. «Строим дом»
6. «Рукавицы»
7. «Труба»

4. Суставная гимнастика

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений – переменный.

Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребенка.

1-й комплекс

1. «Флажки», или «Сделай «до свиданья» ручками и ножками», или «Скажи «да» ручками и ножками»
2. «Скажи «да» или «Тик-так»
3. «Коса» или «Скажи «нет» ручками и ножками».
4. «Колокольчик» или «Маятник часов»
5. «Вертолётик» или «Вентилятор»
6. «Скажи «нет»

7. «Ладушки»
8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди»
9. Царапанье
10. «Петушок и курочка»
11. «Бутерброд»
12. «Мюнхгаузен»
13. «Дерево на ветру»
14. «Улитка»
15. «Футбол»
16. «Каратэ»
17. «Наказание самого себя»
18. «Полюби себя»
19. «Бокс»
20. «Балетный шаг»
21. «Танец живота»
22. «Велосипед»
23. «Качалка» («Ролик»)
24. Расслабление.

2-й комплекс

1. «Флажки», или «Сделай «до свиданья» ручками и ножками», или «Скажи «да» ручками и ножками».
2. «Скажи «да»» или «Тик-так».
3. «Коса» или «Скажи «нет» ручками и ножками».
4. «Колокольчик» или «Маятник часов»
5. «Вертолётчик» или «Вентилятор»
6. «Скажи «нет»»
7. «Ладушки»
8. «Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди»
9. Царапанье
10. «Петушок и курочка»
11. «Сжатие пружины» или «Кто кого»
12. «Плавание»
13. «Колеса паровоза»
14. «Бутерброд»
15. «Открывание пневматических дверей»
16. «Отодвигание стен и потолка»
17. «Мюнхгаузен»
18. «Дерево на ветру»
19. «Улитка»
20. «Посмотри, что за спиной»
21. «Футбол»
22. «Каратэ»
23. «Наказание самого себя»
24. «Полюби себя»
25. «Бокс»
26. «Бег по-собачьи»
27. «Балетный шаг»
28. «Танец живота»
29. «Пружинка»
30. «Мячик»
31. «Липучки»
32. «Ползунок»

33. «Качалка» («Ролик»)

34. Расслабление.

5. Асаны (позы)

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот.

Задачи, которые можно поставить перед асанами – это укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

Статический вариант асан – удержание позы в течение 5-10 секунд на свободном дыхании. Для каждой асаны сначала выполняют подготовительные динамические упражнения (для соответствующих мышц и связок), а затем приступают к очередному этапу освоения самой асаны. Заканчивается изучение асаны выполнением восстанавливающих поз, снимающих остаточное напряжение с мышц и связок тела.

Позы стоя и балансы. Позы стоя укрепляют и втягивают все мышцы тела и улучшают осанку, а балансы дают силу и чувство равновесия.

1. «Гора»
2. «Аист»
3. «Солнечная поза»
4. «Лучник»
5. «Треугольник»
6. «Стул»
7. «Дерево 1»
8. «Дерево 2»
9. «Ласточка»
10. «Орел» (летит)

Позы стоя на четвереньках - вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела.

1. «Собака»
2. «Кошка»

Позы сидя и восстанавливающие позы - восстанавливают силы и вытягивают позвоночник.

1. «Посох»
2. «Сон героя»
3. «Корова»
4. «Пальма»
5. «Лев»
6. «Бабочка»
7. «Лягушка»

Позы лежа на животе и прогибы назад - укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией.

1. «Лодка»
2. «Кобра»
3. «Саранча»
4. «Лук»
5. «Полумост»
6. «Мостик»
7. «Палка»
8. «Гусеница»

Динамический вариант асан

Это небольшая динамическая связка из асан, освоенных в режиме статики.

Позы лежа на животе:

1. «Змея смотрит вперед»

2. «Змея осматривается»
3. «Змея готовится к прыжку»
4. «Крокодил»
5. «Лодка качается на волнах»
6. «Кролик спрятался»
7. «Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одной скрипочке»

Позы сидя:

1. «Лев»
2. «Жук на цветке»
3. «Гора и орел»
4. «Морда коровы»
5. «Рог коровы»

Позы стоя на четвереньках:

1. «Собака потягивается на солнышке»
2. «Пес Бобик»

Позы стоя:

1. «Дерево»
2. «Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало»
3. «Цветок тянется к солнышку»
4. «Вулкан»

Позы на равновесие:

1. «Полет журавлика»
2. «Полет синей птицы»

Комплексы асан

Комплекс 1

1. Суставная гимнастика №1
2. Суставная гимнастика №2

Комплекс 2

1. «Гора»
2. «Аист» («Дерево»)
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
4. «Кошка» («Пес Бобик»)
5. «Корова» («Рог коровы»)
6. «Лодка» («Змея смотрит вперед»)
7. «Посох»

Комплекс 3

1. «Солнечная поза»
2. «Аист» («Дерево»)
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
4. «Кошка» («Пес Бобик»)
5. «Кобра» («Змея осматривается»)
6. «Корова» («Рог коровы»)
7. «Посох» («Жук на цветке»)
8. «Пальма»
9. «Лев» («Лев»)
10. «Бабочка»

Комплекс 4

1. «Дерево 1» («Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало»)
2. «Аист»
3. «Ласточка»
4. «Кошка» («Пес Бобик»)
5. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)

6. «Саранча»
7. «Кобра» («Змея готовится к прыжку»)
8. «Корова» («Морда коровы»)
9. «Сон героя»
10. «Лук» («Лодка качается на волнах»)
11. «Пальма»
12. «Лев» («Лев»)

Комплекс 5

1. «Дерево 2»
2. «Аист» («Цветок тянется к солнышку»)
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
4. «Кошка» («Пес Бобик»)
5. «Саранча» («Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одной скрипочке»)
6. «Кобра»
7. «Лук» («Лодка качается на волнах»)
8. «Пальма»
9. «Лев» («Лев»)
10. «Корова» («Рог коровы»)
11. «Сон героя»
12. «Верблюд»

Комплекс 6

1. «Дерево 2» («Вулкан»)
2. «Ласточка» («Полет журавлика»)
3. «Треугольник»
4. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
5. «Корова» («Морда коровы»)
6. «Сон героя»
7. «Верблюд» («Кролик спрятался»)
8. «Палка»
9. «Гусеница»
10. «Черепаха» («Гора и орел»)
11. «Полумост»

Комплекс 7

1. «Треугольник»
2. «Гусеница»
3. «Черепаха» («Гора и орел»)
4. «Кобра» («Крокодил»)
5. «Мостик»

6. Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика – это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинённому выдоху, разделённому дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

1. «Удивимся»
2. «Петушок»
3. «Сдуем с ладошки снежинку»
4. «Маятник»
5. «Погладь бочок»
6. «Ежик»
7. «Насос»

7. Гимнастика для глаз

Гимнастика улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы.

Упражнения глазной гимнастики выполняют медленно, спокойно, с размеренным спокойным дыханием, преимущественно стоя, но можно и сидя. При выполнении упражнений глазной гимнастики стараться не моргать.

1. «Дождик 1»
2. «Теремок»
3. «Тише, тише»
4. «Белка»
5. «Ветер»
6. «Лиса»
7. «Медведь»

8. Пальчиковая гимнастика

Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время.

1. «Гости»
2. «Пирог»
3. «Мастера»
4. «Сидит белка»
5. «Капуста»
6. «Разминаем пальчики»
7. «Замок»

9. Релаксация

Релаксация – это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах.

1. «Замедленно движение»
2. «Зернышко»
3. «Снежная баба»
4. «Птичка»
5. «Шалтай-Болтай»
6. «Просыпайся, глазок»
7. «Тишина»

10. Подвижные игры

В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности.

1. «Репка».
2. «Хитрая лиса»
3. «Догони колобка».
4. «Поиграем с мишкой»
5. «Идет коза по лесу».
6. «Бездомный зайка»
7. «Лягушата и Мишка».

11. Зверобатика

Зверобатикой называют элементарные перемещения, которые в свою очередь подражают движениям насекомых и зверей. Она состоит из двух частей – передвижение перекатами и ходьба «зверушками».

«Собачка»;

«Червячок»;
«Тюлень»;
«Гусь»;
«Лягушонок»;
«Паучок»;
«Кошка».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.	1		
2.	«Репка». Комплекс асан №1	1		
3.	«Репка». Комплекс асан №1	1		
4.	Зверобатика	1		
5.	«Кот, петух и лиса». Комплекс асан №2	1		
6.	«Кот, петух и лиса». Комплекс асан №2	1		
7.	«Кот, петух и лиса». Комплекс асан №2	1		
8.	Зверобатика	1		
9.	«Зимнее путешествие Колобка». Комплекс асан №3	1		
10.	«Зимнее путешествие Колобка». Комплекс асан №3	1		
11.	«Зимнее путешествие Колобка». Комплекс асан №3	1		
12.	Зверобатика	1		
13.	«Два жадных медвежонка». Комплекс асан №4	1		
14.	«Два жадных медвежонка». Комплекс асан №4	1		
15.	«Два жадных медвежонка». Комплекс асан №4	1		
16.	Зверобатика	1		
17.	«Волк и семеро козлят». Комплекс асан №5	1		
18.	«Волк и семеро козлят». Комплекс асан №5	1		
19.	«Волк и семеро козлят». Комплекс асан №5	1		
20.	Зверобатика	1		
21.	«Лиса –лапотница». Комплекс асан №6	1		
22.	«Лиса –лапотница». Комплекс асан №6	1		
23.	«Лиса –лапотница». Комплекс асан №6	1		
24.	Зверобатика	1		
25.	«Три медведя». Комплекс асан №7	1		
26.	«Три медведя». Комплекс асан №7	1		
27.	«Три медведя». Комплекс асан №7	1		
28.	Итоговое занятие	1		
	Всего	28		

Методические материалы

Формы контроля:

Педагогическое наблюдение, беседа.

Оценка физической подготовленности детей (4-5 лет)

Диагностика проводится в начале и конце года для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

1. *Выносливость – приседание.* Из исходного положения – основная стойка – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием.

2. *Равновесие – поза Ромберга.* Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того, как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Дают 2 попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

3. *Гибкость – наклон вперед.* Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчёт от плоскости скамейки). Если ребенок достаёт только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достаёт до уровня скамейки – показатель со знаком «-» (отсчёт от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Оценочные материалы

Критерии физической подготовленности детей (4-5 лет)

Физические качества	1 год обучения			
	Сентябрь		Май	
	М	Д	М	Д
Выносливость (приседание за 30 секунд), количество раз	14-16	13-15	16-18	15-17
Равновесие, сек.	3,3-5,1	5,2-8,1	5,5-6,5	8,5-9,0
Гибкость, см	–	–	+2+4	+3+7

Примечание: М – мальчики; Д – девочки.