

**Муниципальный орган управления образованием
Управление образованием городского округа Красноуфимск
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад»
623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Берёзовая, 8.
тел.: (834394)9-24-58, e-mail: madou52@mail.ru**

ПРИНЯТА:

педагогическим советом
МАДОУ ЦРР – детский сад
Протокол № 1 от 28.08 2025г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим МАДОУ ЦРР – детский сад
Т.М. Медведева
Приказ № 115/ПД от 29.08 2025г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Йога для детей»
Возраст воспитанников 5-7 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
Диджбалис Людмила Владимировна,
инструктор по физической культуре
МАДОУ ЦРР – детский сад

Красноуфимск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик общеразвивающей Программы	3
2.	Основные характеристики	3
2.1.	Пояснительная записка	3
	2.1.1. Направленность Программы	3
	2.1.2. Актуальность Программы	4
	2.1.3. Отличительная особенность Программы	6
	2.1.4. Адресат Программы	6
	2.1.5. Объем и срок освоения Программы	8
	2.1.6. Особенности организации обрусительного процесса	8
2.2.	Цель и задачи общеразвивающей Программы	9
1.3.	Планируемый результат	9
1.4.	Содержание общеразвивающей Программы	10
3.	Организационно-педагогические условия	12
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации Программы	12
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	14
4.	Список литературы	14

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей Программы

2. Основные характеристики

2.1. Пояснительная записка

2.1.1 Направленность программы.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

2.1.2. Актуальность Программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Йога для детей» (далее - Программа) реализуется в условиях Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка-детский сад» (далее – МАДОУ ЦРР – детский сад), разработана на основании следующих нормативных документов и локальных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил 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 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
- Устав МАДОУ ЦРР-детский сад.
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МАДОУ ЦРР- детский сад.

Наши дети – это наше будущее и им необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу

По неумолимой статистике в нашей стране, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30-40% детей – отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. Д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. А ведь учебный труд потребует от них упорства к умственной и физической нагрузке и, конечно же здоровья.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека.

Йога – древнее учение, созданное для очищения, оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, способствует отличному функционированию всех органов и систем организма, повышает тонус, улучшает пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, делает сильным и спокойным ум. Это далеко не все достижения, которых можно добиться с помощью регулярной практики этой системы, охватывающей все аспекты нашего существования.

Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка.

Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста. Если рассматривать детство как непрерывную цепь изменений и преобразований, от физических до мировоззренческих, то и подход, применяемый на занятиях йоги, и содержание этих занятий будет несколько различаться в зависимости от возраста.

До сих пор специалисты не пришли к единому мнению о том, в каком возрасте следует начинать заниматься йогой. Некоторые советуют приступать к упражнениям не ранее 11-12 лет, другие утверждают, что йога полезна даже малышам в возрасте от трех лет. Дело в том, что йога представляет собой многоуровневую систему, включающую такие высшие элементы как медитация, пранаяма (контроль дыхания), бандхи и шаткрия, которые входят в противоречие с природой детского сознания, а поэтому не должны входить в рамки занятий. Если теория йоги может быть интересна и познавательна для детей старшего возраста, то для детей младшего возраста основы этих знаний могут преподаваться только в самой облегченной форме.

Из всех разнообразных аспектов йоги для детского восприятия наиболее подходят принцип Ямы-Ниямы и асаны. Понятие «Яма» означает комплекс этических норм: правдивость, ненасилие, неворовство, воздержание, нежелание чужого. Нияма устанавливает основы личного поведения: чистота, удовлетворённость, сдержанность и т.д. Таким образом, закрепляя в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально, йога помогает ребенку стать гармонически развитой, творческой личностью. В этом смысле занятия йогой можно рассматривать как средство воспитания и необходимое дополнение к общему образованию.

Асаны – 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 себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

Все же, несмотря на большие различия в методах преподавания йоги для всех возрастных групп, общим принципом для них является динамичность и разнообразие. Детям свойственна смелость, открытость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее взрослых.

В ходе занятий йогой ребенок получает элементарные навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь готовым к любым ее проявлениям, научиться воспринимать ее полнее и ярче.

Программа разработана с учетом потребности населения ГО Красноуфимск.

2.1.3. Отличительная особенность Программы

Отличительные особенности программы. Программа включает эффективные и безопасные способы для повышения физических возможностей (силу, гибкость и равновесие) в ходе выполнения упражнений -асанов.

. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие. В ходе занятий йогой ребенок получает элементарные навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят.

Практическая значимость программы определена тем, что образовательный процесс нацелен на расширение знания воспитанников в области физического развития; развития качеств (координации, силы, гибкости и выносливости).

Программа основывается на следующих принципах:

- систематичности (занятия проводятся регулярно);
- доступности (с учетом особенностей возраста);
- прогрессирования (возрастания физической нагрузки);

А также принципах гуманистической настройки:

- сознательности и активности (предусматривает у детей инициативы и активности, самостоятельности в решении поставленных задач);
- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной обстановке);
- взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

2.1.4. Адресат Программы

Адресат программы: возраст воспитанников 5-7 лет. Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение воспитанников старшего дошкольного возраста. Число воспитанников, одновременно находящихся в группе, составляет от 8 до 10 человек.

Продолжительность занятий для воспитанников 5 - 7 лет – 25 минут, 1 занятие в неделю.

Особенности психофизического развития детей 5-7 лет. К пяти годам физическое развитие якобы замедляется. «Якобы» — потому что внешне это проявляется только в том, что масса тела в течение года может не изменяться или незначительно увеличиваться, рост может увеличиться на 5-6 см в течение года. Однако в этот период организм проделывает колоссальную, невидимую глазу работу. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму. Важно помнить, что

дошкольный возраст характеризуется неравномерным ростом и увеличением в массе. Первый «скачок роста», или так называемый период «первого вытягивания», наступает примерно в (5-7 лет).

Мышечная масса значительно увеличивается. Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках.

Кости ребенка этого возраста характеризуются гибкостью, пластичностью, период окостенения скелета заканчивается до 4 лет, а ягодичных и лобковых костей — начинается только с 5-6 лет. Грудная клетка остается конусо-подобной, ребра подняты, амплитуда их движения ограничена по сравнению со взрослым организмом. В 6-7 лет четко намечается физиологическая конфигурация хребта.

До 5 лет масса сердца увеличивается в четыре раза. Артериальное давление повышается (особенно 6-7 до 10 лет). Частота пульса уменьшается (в 6-7 лет она составляет 70-80 ударов в минуту).

Сила нервных процессов еще недостаточно развита. Поэтому в этом возрасте у детей быстро и часто наступает переутомление, они непоседливые, невнимательные.

Обмен веществ у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста достаточно напряженный.

Принципы формирования Программы:

1. *Принцип последовательности.* Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2. *Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.* При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей 5 обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными упражнениями.

3. *Принцип оздоровительной направленности,* обеспечивающий

оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

2.1.5. Объём и срок освоения Программы

Объём программы, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения- 28 часов. Срок реализации программы: 1 год.

2.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Продолжительность 1-го академического часа для воспитанников 5 - 7 лет – 25 минут,

Занятия проводятся 1 раз в неделю-25 минут.

Форма обучения: очная.

Виды занятий: Занятия по программе проходят в виде учебных занятий, которые состоят из теоретических и практических частей работы.

Теоретическая часть предусматривает беседы о правилах по технике безопасности, истории появления «Хатха-йоги», знакомство с асанами;

Практическая часть:

1. Игровая гимнастика: игра для развития чувства ритма, координации, умения выполнять игровые коллективные правила.

2. Самомассаж: комплекс упражнений направленных на поддержание мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения.

3. Суставная гимнастика: комплекс упражнения направленных на разогрев суставов для улучшения их подвижности, а также для увеличения эластичности связок и сухожилий.

4. Асаны: комплекс упражнения направленных на укрепление – опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

5. Дыхательная гимнастика: статистические и динамические упражнения с продолжительностью дыхательного цикла для профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

6. Гимнастика для глаз: комплекс упражнений, направленных на улучшение кровообращения глаз и укрепления глазодвигательных мышц.

7. Пальчиковая гимнастика: игровые упражнения для развития мелкой моторики.

8. Релаксация: упражнения, направленные на расслабление всех мышц организма.

9. Подвижная игра: картотека игр, включающая в себя игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости. Координации, точности, спонтанности и ритмичности.

Форма реализации образовательной Программы: традиционная.

Обучение проходит на занятиях в игровой деятельности.

Форма аудиторных занятий: практическое занятие, игровое занятие. Программа реализуется в форме занятий: «Йога для детей».

2.2. Цель и задачи общеразвивающей Программы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, повышение защитных функций организма и общей работоспособности в рамках ДООУ по средствам занятий Хатха-йоги

Задачи:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательное умение и навыки детей;
- учить детей чувствовать своё тело (во время упражнения хатха-йога)
- вырабатывать равновесие и координацию движения.

Развивающие:

- развивать морально – волевые качества, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника;

Воспитательные:

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

2.3. Планируемый результат

Планируемый результат: повышение защитных функций организма воспитанников и общей работоспособности в рамках ДООУ по средствам занятий хатха-йоги.

Воспитанник будет знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.

Воспитанник будет уметь использовать:

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие

психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Метапредметные планируемые результаты:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- повышение защитных свойств организма, выработка устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания.

Личностные планируемые результаты:

- положительное отношение к занятиям, потребность в активном и здоровом образе жизни;
- стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- умение преодолевать трудности физического характера, вырабатывать терпение и выносливость;
- сформированная правильная осанка, привитые гигиенические навыки.

Предметные результаты:

- умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений с учётом индивидуальных способностей и особенностей состояния здоровья;
- владение основами технических действий и приёмов выполнения физических упражнений;
- знакомство с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асаны, диафрагма.

2.4. Содержание общеразвивающей Программы

Учебный план

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		<i>все</i> <i>го</i>	<i>теор</i> <i>ия</i>	<i>практ</i> <i>ика</i>	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Вводный инструктаж.
2	Общеразвивающая гимнастика	3	-	3	Анализ выполняемых упражнений, самоанализ
3	Самомассаж	2	-	2	Анализ выполняемых упражнений, самоанализ
4	Суставн	2	0,5	1,5	Анализ

	ая гимнастика				выполняемых упражнений, самоанализ и взаимонализ
5	Асаны	11	1	10	Анализ выполняемых упражнений, творческих заданий и самоанализ
6	Дыхательная гимнастика	2	-	2	Анализ выполняемых упражнений, самоанализ
7	Пальчиковая гимнастика	2	-	2	Анализ выполняемых упражнений, творческих заданий и самоанализ
8	Релаксация	2	-	2	Анализ выполняемых упражнений, самоанализ
9	Подвижные игры	2		2	Анализ выполняемых упражнений, творческих заданий и самоанализ
10	Итоговое занятие	1		1	Мастер-класс для родителей
	Итого	28	2	26	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Беседа о истории появления йоги, знакомство с «Хатха – йогой».

Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений.

Раздел 2. Общеразвивающая гимнастика.

Практика: Выполнение общеразвивающих гимнастических упражнений (Комплексы).

Раздел 3. Самомассаж.

Практика: Выполнение упражнений: «Дождик», «Лисонька», «Снеговик», «Блины». «Строим дом», «Вышел заяц погулять», «Рукавицы», Ёжик».

Раздел 4. Суставная гимнастика.

Практика: Выполнение упражнений: «Зайчик», «Аэробика», «Буква», «Ветер», «Сидит белка», «Бревнышко».

Раздел 5. Асаны.

Теория: Знакомство с асанами «Хатха – йоги». Практика: Выполнение комплексных упражнений (Динамические и статистические варианты асан).

Раздел 6. Дыхательная гимнастика.

Теория: Выполнение упражнений: «Удивимся», «Петушок», «Ёжик», «Носос», «Радуга, обними меня», «Маятник».

Раздел 7. Пальчиковая гимнастика.

Теория: Выполнение упражнений: «Гости», «Пирог», «Мастера», «Сиди белка», «Мяч», «Весна», «Кто приехал», «Крокодил».

Раздел 8. Релаксация.

Теория: Выполнение упражнений на расслабление: «Зернышко», «Снежная баба», «Птички», «Шалтай-Болтай», «Тишина», «Паучок».

Раздел 9. Подвижные игры.

Практика: Игры: «Хитрая лиса», «Идёт коза по лесу», «Поиграем с мишкой», «Бездомный зайка», «Догони колобка», «У медведя во бору», «Ловкий пешеход», «Догони мяч».

3. Организационно-педагогические условия реализации Программы

3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	28
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	28
5	Недель в I полугодии	14
6	Недель во II полугодии	14
7	Начало занятий	01 октября
9	Выходные дни	31 декабря - 11 января
10	Окончание учебного года	25 мая

3.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

<i>Должность</i>	<i>ФИО</i>	<i>Образование</i>	<i>таж</i>	<i>Квалификационная категория</i>	<i>Курсы повышения квалификации</i>
Инструктор по физической	Диджбалис Людмила	Высшее педагогическое	3	ВВК	«Реализация Федеральной адаптированной

ой культуре	Владими рна	ческое			образовательной программы дошкольного образования в дошкольной образовательной организации» АНО ДПО «ОЦ Каменный город» В объеме 16 часов, 2025г.
----------------	----------------	--------	--	--	--

Материально-техническое обеспечение: в процессе реализации работы в рамках данной программы используется групповое помещение, музыкально-спортивный зал.

Оборудование:

Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.

2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.

3. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.

4. Гигиенические коврики длиной 1 – 1,5 м, шириной 60 см с отметкой у головы.

5. Нестандартное оборудование.

Информационное обеспечение: созданы условия для самостоятельной деятельности воспитанников; для проведения занятий используются: музыкальный центр, а также электронные информационные ресурсы.

Методические пособия, используемые для реализации программы:
Иванов Т. А. Йога для детей. Парциальная программы кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬ- ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2015. - 192 с.

Методические материалы:

Используются формы, как практическое занятие (показ и выполнение контрольных упражнений), соревновательная деятельность.

В ходе реализации Программы используются *педагогические технологии:*

- здоровьесберегающие технологии способствуют обеспечению возможности сохранения здоровья, формированию у дошкольника необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни и применения полученных знаний в повседневной жизни;

- игровые технологии направлены на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

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

- Входной контроль (диагностика (сентябрь)).
- Текущий контроль (проводится в виде наблюдений, бесед по каждому комплексу).
- Промежуточный контроль (проводится в виде мастер – класса для родителей).
- Итоговый контроль (диагностика (май) контроль умений и навыков)

4. Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242;
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. «Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. № 136-д);
7. Устав МАДОУ ЦРР –детский сад; – Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и порядке их утверждения в МАДОУ ЦРР – детский сад.

Литература, использованная при составлении программы:

1. Иванов Т. А. Йога для детей. Парциальная программы кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬ-ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2015.- 192 с.

2. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: старшие группы. – М.: ВАКО, 2010. – 176 с.

3. Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно - ролевые занятия- Изд. Волгоград: Учитель, 2013. -229 с.

4. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М., Просвещение, 1986 г. – 15 с.

Литература для детей и родителей:

1. А. Бах., «Надо спортом заниматься» - М: 1992г.;

2. А. Барто., «Зарядка» Сказка. - М: 1976г.;

3. Е. Канн., «Наша зарядка» - Сб: 1990г.;