

ПРИНЯТ  
Протокол педагогического  
совета МДОБУ «Детский сад №25»  
29 августа 2023г. No 1

УТВЕРЖДЕН  
Приказом МДОБУ «Детский сад №25»  
от 29 августа 2023г. No07-04/118

Учебный план  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Йога»  
МДОБУ «Детский сад № 25»  
с 01.09.2023г. по 31.05.2024г.

г. Бузулук, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Учебный план к дополнительной общеразвивающей программе «Йога» является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации учебного процесса муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Детский сад №25», разработан в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №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».

Учебный план к дополнительной общеразвивающей программе «Йога» учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны и жизни и здоровья. Дополнительная общеразвивающая программа «Йога». Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение.

Упражнения, используемые в программе направлены на формирование культуры здорового образа жизни, на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы оздоровления детей дошкольного возраста – йоги

Актуальность составления дополнительной общеразвивающей программы «Йога» вытекает из потребностей современного общества. Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью.

Учебно-методическое обеспечение по дополнительной общеразвивающей программе «Йога»

### **Литература для организации педагогического процесса:**

1. Ильинская О. Детская йога / О. Ильинская, О. Казак. – М. : Эксмо, 2011.
2. Кольгина, К. А. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста / К. А. Кольгина. // Педагогическое мастерство : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2014 г.). — Москва : Буки-Веди, 2014. — С. 162-164.
3. Косинова, Е.М. Гимнастика для пальчиков: [Для чтения взрослыми детям] / Елена Косинова; Худож. Е. Гальдяева. – М.: ОЛМА-Пресс, 2011. – 59 с..
4. Л.И. Латохина Хатха-йога для детей: Кн. для учащихся и родителей / Л. И. Латохина. - М. : Просвещение, 1993. - 158,
5. Т. А. Иванова Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста.- Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.- 191с.
6. Т.В.Мягкоступова, Йога: учебное пособие / Т. В. Мягкоступова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016 106 с.

Дидактический материал:

1. Картотека МРЗ дисков;
2. Нетбук;
3. Записи фонограммы в режиме + и -;

4. Музыкальный центр;  
5. Колонки.

### Объём образовательной деятельности

Количество занятий/минут в неделю		
Название программы	Форма образовательного процесса	Продолжительность занятий
«Йога»	Занятие	2 раза в неделю Занятие 5-6 лет - 25 минут; Занятие 6-7 лет- 30 минут.

Занятия с детьми 5-7 лет осуществляются после дневного сна с 15.30 до 18.00, согласно расписания.

### Расписание занятий

№	Возрастная группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1.	Дети 5-6 лет	16.00 – 16.25				16.00 – 16.25
2	Дети 6-7 лет	16.35 – 17.05				16.35 – 17.05

Дополнительная общеразвивающая программа «Йога» реализуется за рамками освоения образовательной программы дошкольного образования МДОБУ «Детский сад №25». Деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы «Йога» для детей 5-7 лет планируется с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024года. Платная образовательная услуга реализуется в ДОО в течение учебного года, согласно утвержденного календарного учебного графика и составляет 72 академических часа.

Название дополнительной общеобразовательной программы	возраст	Срок освоения программы	Количество занятий			Форма обучения	Продолжительность занятий	Форма организации занятий
			Нед.	мес	год			
Йога	5-6 лет	01.09.23 г – 31.05.24 г	1	8	72	очная	25 минут	Группа 10 -15 человек
Йога	6-7 лет	01.09.23 г – 31.05.2024г	1	8	72	очная	30 минут	Группа 10 – 15 человек

Формы проведения промежуточной аттестации

1. Наблюдение
2. Открытое занятие.

### Периодичность проведения промежуточной аттестации

Периодичность аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия или учебного года в формах предусмотренных конкретной дополнительной общеразвивающей программой в период с 20 по 30 декабря 2023г. и с 15 по 30 мая 2024г.