

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 «Чебурашка» комбинированного вида

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол №2
от 28.08.2026

Утверждено:



Заслуживающим «Детский сад № 19 «Чебурашка»

А.С. Жамилова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НЕЙРОЙОГА «ЗАБАВНЫЕ ЗВЕРЯТА»

Направленность: Физкультурно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 4–7 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель программы:
Смольникова Олеся Николаевна,
учитель-логопед

г. Верхняя Салда
2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НЕЙРОЙОГА «ЗАБАВНЫЕ ЗВЕРЯТА»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Уровень освоения: стартовый

Автор-составитель: Смольникова Олеся Николаевна, учитель-логопед

г. Верхняя Салда, 2026 г.

Пояснительная записка

Актуальность: обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья дошкольников при современных учебных нагрузках.

Нейройога объединяет физические упражнения, дыхательные практики и элементы нейропсихологической коррекции через игровые образы животных («зверят»). Это способствует развитию межполушарного взаимодействия, снятию психоэмоционального напряжения и подготовке мозга к обучению.

Отличительные особенности программы: Программа носит интегративный характер и реализуется на стыке физкультурно-оздоровительной направленности и нейропсихологической коррекции развития. Ключевая особенность — использование метода сюжетно-ролевого моделирования через образы животных («зверят»), что позволяет перевести абстрактные задачи психофизического развития в понятную для дошкольника игровую деятельность. В отличие от классической йоги, исключены сложные статические удержания; акцент сделан на динамических переходах между асанами, синхронизированных с дыханием и речевым сопровождением (звукоподражание).

Формы занятий: Групповые тематические игровые тренинги

Формы подведения итогов:

1. **Промежуточный контроль:** педагогическое наблюдение с фиксацией в картах мониторинга (декабрь), выполнение диагностической пробы «Зеркало» (оценка копирования позы партнера).
2. **Итоговый контроль:** открытое занятие для родителей, защита творческого проекта «Мой любимый зверь-йог», заполнение карты индивидуального развития ребенка (Приложение 2).
3. **Портфолио достижений:** накопительная папка с фотофиксацией выполнения асан, дипломами за участие и картой сенсомоторного прогресса.

Адресат программы: дети дошкольного возраста 4–7 лет без ограничений по здоровью.

Срок реализации: 1 год (34 часа).

Режим занятий: четверг, 15:00–16:10; две группы по 30 минут с перерывом на смену состава и санитарную обработку помещения.

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия, подгрупповая работа, индивидуальная коррекция в рамках общего потока.

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21».
9. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
11. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях».
16. Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций».
17. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности...».
18. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д.
19. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д.
20. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ...» (ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», РМЦ, 2025).
21. Устав МАДОУ «Детский сад № 19 «Чебурашка».

Цель: укрепление физического и психического здоровья детей, развитие высших психических функций через двигательную активность.

Задачи:

- **Обучающие:** обучить базовым асанам йоги, правилам техники безопасности при выполнении статических и динамических упражнений, основам правильного диафрагмального дыхания.
- **Развивающие:** развивать крупную и мелкую моторику, координацию, баланс, внимание, память, речь (через скороговорки) и пространственное восприятие.
- **Воспитательные:** воспитывать навыки саморегуляции, умение работать в коллективе (синхронное выполнение), эмоциональную отзывчивость (сопереживание образам зверей).

Формы подведения итогов реализации программы:

1. **Открытое итоговое занятие для родителей** — демонстрация освоенного комплекса асан-игр и дыхательных практик в конце учебного года.
2. **Портфолио достижений ребенка** — накопительная папка, включающая карту индивидуального мониторинга сенсомоторики, фотографии выполнения сложных балансов и дипломы за участие в занятии.

3. **Итоговое тестирование навыков** — заполнение карты индивидуального развития (Приложение 2) по результатам входной и итоговой диагностики.
4. **Педагогическое наблюдение** — фиксация динамики снижения уровня тревожности и повышения концентрации внимания в картах наблюдения в течение года.

Планируемые результаты

Задачи программы	Планируемые результаты (индикаторы)	Методы оценки
Обучающие: обучить базовым асанам, ТБ, диафрагмальному дыханию	<i>Предметные:</i> ребенок называет 5–7 базовых асан через образы зверей, самостоятельно выполняет суставную гимнастику и базовые дыхательные техники без напоминаний взрослого.	Наблюдение, устный опрос, карта мониторинга (Приложение 1).
Развивающие: развивать крупную/мелкую моторику, координацию, внимание, память, речь	<i>Метапредметные:</i> удерживает инструкцию до конца выполнения позы. Концентрация внимания на образе животного — не менее 60 секунд. Запоминает последовательность из 4-х асан. Различает право/лево относительно своего тела.	Диагностическая карта метапредметных результатов (Приложение 2), тесты на кратковременную память.
Воспитательные: навыки саморегуляции, работа в коллективе, эмпатия	<i>Личностные:</i> снижение уровня тревожности (по карте наблюдения психолога). Проявляет инициативу в парных упражнениях, умеет договариваться о синхронном выполнении. Демонстрирует бережное отношение к инвентарю и личному пространству других детей.	Педагогическое наблюдение, экспертная оценка воспитателя группы, беседа с родителями.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Краткое содержание
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Что такое нейройога	2	1	1	Беседа о правилах поведения в зале. Игровая настройка. Базовая разминка.
2	Мониторинг исходного уровня	2	0	2	Выполнение диагностических проб на баланс,

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Краткое содержание
					координацию и слухоречевую память.
3	Блок «Путешествие на далёкий остров» (Животные жарких стран)	3	0	3	Комплекс асан-игр («Слон», «Обезьяна»). Дыхание «Тигр». Эстафета-переход через «болото».
4	Блок «Прогулка по лесу» (Лесные звери)	3	0	3	Асана «Медведь в берлоге», «Хитрая лиса». Упражнения на развитие бокового зрения.
5	Блок «На море – 1» (Морские обитатели)	2	0	2	Парные упражнения «Морская звезда», дыхание «Надувной кит». Релаксация «Шум прибоя».
6	Блок «Кто живёт рядом с нами» (Домашние животные)	3	0	3	Артикуляционная гимнастика вместе с образами («Корова жует», «Кошка потягивается»).
7	Блок «По полям, по лугам» (Насекомые)	3	0	3	Мелкая моторика («Паутина паука»), динамические переходы («Кузнечик прыгает»).
8	Блок «В джунглях» (Джунгли)	3	0	3	Сложные балансы («Цапля на одной ноге»), звукоподражание тропическим птицам.
9	Блок «На море – 2»	2	0	2	Синхронизация движений в цепочке («Дельфинья стая»).
10	Блок «Поход в горы» (Горные животные)	3	0	3	Упражнения на выносливость и статическое напряжение («Горный козёл на скале»).
11	Блок «Путешествуем по реке»	3	0	3	Координация перекрестных движений («Бобр строит плотину»).
12	Блок «На море – 3»	2	0	2	Релаксационные техники, визуализация

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика	Краткое содержание
					подводного мира.
13	Итоговое открытое мероприятие	3	1	2	Сборка изученных блоков в единый сказочный сюжет. Выступление перед родителями.
ИТОГО		34	2	32	

Календарный учебный график (Приложение 3 МР)

№	Месяц	Дата	День недели	Кол-во часов
1	Сентябрь	17.09.2026	Четверг	1
2	Сентябрь	24.09.2026	Четверг	1
3	Октябрь	01.10.2026	Четверг	1
4	Октябрь	08.10.2026	Четверг	1
5	Октябрь	15.10.2026	Четверг	1
6	Октябрь	22.10.2026	Четверг	1
7	Октябрь	29.10.2026	Четверг	1
8	Ноябрь	05.11.2026	Четверг	1
9	Ноябрь	12.11.2026	Четверг	1
10	Ноябрь	19.11.2026	Четверг	1
11	Ноябрь	26.11.2026	Четверг	1
12	Декабрь	03.12.2026	Четверг	1
13	Декабрь	10.12.2026	Четверг	1

№	Месяц	Дата	День недели	Кол-во часов
14	Декабрь	17.12.2026	Четверг	1
15	Декабрь	24.12.2026	Четверг	1
—	Зимние каникулы (31.12.2026 – 10.01.2027)			
16	Январь	14.01.2027	Четверг	1
17	Январь	21.01.2027	Четверг	1
18	Январь	28.01.2027	Четверг	1
19	Февраль	04.02.2027	Четверг	1
20	Февраль	11.02.2027	Четверг	1
21	Февраль	18.02.2027	Четверг	1
22	Февраль	25.02.2027	Четверг	1
23	Март	04.03.2027	Четверг	1
24	Март	11.03.2027	Четверг	1
25	Март	18.03.2027	Четверг	1
26	Март	25.03.2027	Четверг	1
27	Апрель	01.04.2027	Четверг	1
28	Апрель	08.04.2027	Четверг	1
29	Апрель	15.04.2027	Четверг	1
30	Апрель	22.04.2027	Четверг	1

№	Месяц	Дата	День недели	Кол-во часов
31	Апрель	29.04.2027	Четверг	1
32	Май	06.05.2027	Четверг	1
33	Май	13.05.2027	Четверг	1
34	Май	20.05.2027	Четверг	1

Формы аттестации, контроль и оценочные материалы

Виды контроля:

1. **Входной:** первичная диагностика сенсомоторного развития (карта наблюдения).
2. **Текущий:** визуальное наблюдение за качеством удержания позы, соблюдением ТБ, включенностью в игру.
3. **Промежуточный (декабрь, середина марта):** срезовое тестирование навыков. Выполнение контрольного комплекса из 5 асан на время удержания баланса и правильность дыхания. Оценивается динамика по сравнению со входным тестированием.
4. **Итоговый:** демонстрационный комплекс (открытое занятие), заполнение карты индивидуального развития.

Фонд оценочных средств (критерии):

- **Критерий «Соблюдение ТБ»:** 0 баллов — нарушения создают угрозу травм; 1 балл — требуется постоянное напоминание; 2 балла — соблюдает самостоятельно.
- **Критерий «Внимание»:** способность удержать позу-образ без отвлечений (менее 30 сек / 30-60 сек / более 60 сек).
- **Критерий «Работа в коллективе»:** отказ от участия / пассивное участие / активное взаимодействие в паре/цепочке.
- **Критерий «Пространственное восприятие»:** зеркалит движения / путает право-лево / выполняет синхронно верно.

(Подробные бланки диагностических карт см. в Приложении 2).

Структура занятия

1. **Вводная часть (5 минут):** Ритуал приветствия, актуализация знаний о технике безопасности, разминка.
2. **Основная часть (20 минут):** Тематический комплекс, эстафеты, артикуляционная гимнастика (скороговорки-зверюшки).
3. **Заключительная часть (5 минут):** Релаксация, рефлексия (какое животное было самым сильным/спокойным), ритуал прощания.

Организационно-педагогические условия

1. Кадровое обеспечение:

- Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее педагогическое образование.
- Наличие у педагога удостоверения о повышении квалификации по программам физкультурно-спортивной, оздоровительной направленности или нейропсихологической коррекции (не менее 72 часов).
- Прохождение педагогом обязательного медицинского осмотра и наличие действующей медицинской книжки.

2. Материально-техническое обеспечение:

- **Помещение:** Светлый, хорошо проветриваемый зал площадью из расчета не менее 3–4 кв. м на одного ребенка (согласно СП 2.4.3648-20). Пол должен быть ровным, теплым, с нескользящим покрытием.
- **Оборудование:**
 - Индивидуальные коврики для йоги (по количеству детей).
- **Инвентарь:**
 - Игрушки-помощники (мягкие фигурки животных) для демонстрации асан.
 - Гимнастические палки, массажные мячики (су-джок), тактильные мешочки.
 - Аудиосистема (колонка/проигрыватель) для музыкального сопровождения релаксации.
 - Зеркала во весь рост (для самоконтроля позы ребенком).
 - Аптечка первой помощи универсальная.

3. Учебно-методическое обеспечение:

- Картотеки дыхательных упражнений со звукоподражанием (Приложение 4 к программе).
- Схемы-инструкции выполнения базовых асан в образе животных (наглядный материал на стенах зала).
- Диагностический инструментарий: карты мониторинга сенсомоторного развития (Приложение 1), бланки оценки метапредметных результатов (Приложение 2).
- Фонотека: подборка спокойной инструментальной музыки для релаксации и ритмичных треков для разминки.

4. Информационное обеспечение:

- Доступ к сети Интернет для использования образовательных платформ и видеоматериалов при подготовке к занятиям.

- Оформленный информационный стенд для родителей («Уголок здоровья») с графиком занятий, комплексами для домашнего повторения и правилами техники безопасности.

5. Нормативно-правовое обеспечение:

- Локальные акты образовательной организации (устав, правила внутреннего распорядка, приказ об открытии группы).
- Инструкция по технике безопасности при проведении занятий двигательной активностью (Приложение 3 к программе).
- Журнал регистрации инструктажа по ТБ для воспитанников и их родителей (законных представителей).

6. Психолого-педагогическое сопровождение:

- Создание ситуации успеха для каждого ребенка, исключение соревновательного элемента внутри группы.
- Учет индивидуальных особенностей психофизического развития детей (адаптация сложности асан под возможности конкретного ребенка).
- Соблюдение баланса между физической нагрузкой и игровыми элементами для предотвращения утомления дошкольников.

Список литературы

Для педагога:

1. Кузнеченкова, С. О. Нейройога для дошкольников : пособие для педагогов и родителей / С. О. Кузнеченкова. — Санкт-Петербург : Речь, 2010. — 112 с.
2. Семенович, А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза / А. В. Семенович. — Москва : Генезис, 2017. — 474 с.
3. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа : методическое пособие / Л. И. Пензулаева. — Москва : Мозаика-Синтез, 2019. — 112 с.
4. Сиротюк, А. Л. Коррекция обучения и развития школьников / А. Л. Сиротюк. — Москва : ТЦ Сфера, 2018. — 80 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Чистякова, М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. — М.: Просвещение, 1990. — 160 с.
2. Ханна, Т. Искусство не стареть / Т. Ханна. — Санкт-Петербург : Питер, 2019. — 224 с.

Интернет-ресурсы:

1. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru>

2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.edu.ru>

Полное Календарно-тематическое планирование (КТП)

№	Дата	День недели	Форма занятия	Тема / Раздел	Часы	Форма контроля
1	17.09.2026	Четверг	Групповое тренинговое	Вводное. Инструктаж по ТБ. Игра «Покажи зверя»	1	Наблюдение
2	24.09.2026	Четверг	Диагностическое	Мониторинг исходного уровня	2	Диагностика
3	01.10.2026	Четверг	Игровое	Блок 1. Путешествие на остров (Слон, Обезьяна)	1	Наблюдение
4	08.10.2026	Четверг	Игровое	Блок 2. Прогулка по лесу (Медведь, Лиса, Заяц)	1	Наблюдение
5	15.10.2026	Четверг	Игровое	Блок 2. Лесные жители (Волк, Белка, Ёж)	1	Наблюдение
6	22.10.2026	Четверг	Игровое	Блок 3. На море – 1 (Черепаха, Медуза, Краб)	1	Наблюдение
7	29.10.2026	Четверг	Игровое	Блок 3. Морские глубины (Дельфин, Кит, Акула)	1	Наблюдение
8	05.11.2026	Четверг	Игровое	Блок 4. Кто живёт рядом с нами (Кошка, Собака, Корова)	1	Наблюдение
9	12.11.2026	Четверг	Игровое	Блок 4. Ферма (Петух, Курочка, Лошадь)	1	Наблюдение
10	19.11.2026	Четверг	Игровое	Блок 4. Деревенский двор (Свинья, Утка, Гуси)	1	Наблюдение
11	26.11.2026	Четверг	Игровое	Блок 5. По полям, по лугам (Бабочка, Кузнечик, Муравей)	1	Наблюдение
12	03.12.2026	Четверг	Игровое	Блок 5. Цветочная поляна (Стрекоза, Жук, Паук)	1	Наблюдение
13	10.12.2026	Четверг	Игровое	Блок 5. Подземные жители (Крот, Червяк)	1	Наблюдение
14	17.12.2026	Четверг	Игровое	Блок 6. В джунглях – 1 (Обезьяна, Тигр, Попугай)	1	Наблюдение
15	24.12.2026	Четверг	Игровое	Блок 6. В джунглях – 2 (Слон, Змея, Лев)	1	Наблюдение
—	31.12.2026	Четверг	Каникулы — занятие не			

№	Дата	День недели	Форма занятия	Тема / Раздел	Часы	Форма контроля
—	07.01.2027	Четверг	проводится Каникулы — занятие не проводится			
16	14.01.2027	Четверг	Игровое	Блок 6. Джунгли (Кобра, Павлин)	1	Наблюдение
17	21.01.2027	Четверг	Игровое	Блок 7. На море – 2 (Морской конёк, Звезда, Ракушка)	1	Наблюдение
18	28.01.2027	Четверг	Игровое	Блок 7. Пираты и корабли (Штурвал, Парус, Якорь)	1	Наблюдение
19	04.02.2027	Четверг	Игровое	Блок 7. Остров сокровищ (Поиск клада в парах)	1	Наблюдение
20	11.02.2027	Четверг	Игровое	Блок 8. Поход в горы – 1 (Орёл, Горный козёл)	1	Наблюдение
21	18.02.2027	Четверг	Игровое	Блок 8. Высокогорье (Снежный барс, Як)	1	Наблюдение
22	25.02.2027	Четверг	Игровое	Блок 8. Вершина (Радость победы, флаги)	1	Наблюдение
23	04.03.2027	Четверг	Игровое	Блок 9. Путешествуем по реке – 1 (Бобр, Выдра)	1	Наблюдение
24	11.03.2027	Четверг	Игровое	Блок 9. Речной поток (Пароход, Плот)	1	Наблюдение
25	18.03.2027	Четверг	Игровое	Блок 9. Устье реки (Цапля, Чайка)	1	Наблюдение
26	25.03.2027	Четверг	Игровое	Блок 10. На море – 3 (Осьминог, Морской ёж)	1	Наблюдение
27	01.04.2027	Четверг	Игровое	Блок 10. Прилив и отлив (Медленные волны)	1	Наблюдение
28	08.04.2027	Четверг	Игровое	Блок 10. Коралловый риф (Коллективная скульптура)	1	Наблюдение
29	15.04.2027	Четверг	Творческое	Проект «Зоопарк будущего» (Эскизы костюмов-поз)	1	Наблюдение
30	22.04.2027	Четверг	Репетиционное	Сборка индивидуальных комплексов в единый сюжет	1	Наблюдение
31	29.04.2027	Четверг	Репетиционное	Генеральная репетиция открытого занятия	1	Наблюдение

№	Дата	День недели	Форма занятия	Тема / Раздел	Часы	Форма контроля
32	06.05.2027	Четверг	Открытое	Творческий проект «Зоопарк будущего» (Показ родителям)	1	Демонстрация

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Карта мониторинга сенсомоторного развития

(Заполняется на входе и выходе)

ФИ ребенка: _____ Группа: _____ Дата: _____

Навык / Критерий	Уровень 1 (Не владеет)	Уровень 2 (Требует помощи)	Уровень 3 (Выполняет сам)	Примечание
Соблюдение дистанции и ТБ				
Удержание баланса > 10 сек				
Координация «рука-глаз»				
Перекрестные движения (правая рука-левая нога)				
Объем кратковременной памяти (последовательность поз)				
Эмоциональный фон (тревожность/снижение агрессии)				
Работа в паре (доверие весу партнера)				

Приложение 2. Бланк оценки метапредметных результатов (по итогам года)

ФИ ребенка: _____

Показатель	Описание проявления	Балл (0-2)
Внимание	Способен концентрироваться на словесной инструкции и образе животного без зрительного контакта с педагогом в течение 60 секунд.	
Память	Воспроизводит цепочку из 4-х асан после однократного показа. Помнит название позы и соответствующего ей зверя.	
Речь	Четко проговаривает тематическую скороговорку в движении (например, выполняя позу «Лошадка», цокать языком).	
Пространств. воспр.	Без ошибок ориентируется в схеме зала по командам «в центр», «к окну», различает правую и левую стороны собственного тела.	
Коллектив	Участствует в построении живой цепи или круга, синхронизирует дыхание с группой. Помогает товарищу освоить сложную позу.	
Итого баллов: _____ / 10. Уровень сформированности: Высокий (9-10), Средний (6-8), Низкий (<6).		

Приложение 3. Протокол инструктажа по технике безопасности

Мы, нижеподписавшиеся, подтверждаем, что прослушали инструктаж по технике безопасности при занятиях двигательной активностью (нейройогой):

1. Выполнять упражнения только на ковриках.
2. Не выполнять акробатические элементы без страховки педагога.
3. При головокружении немедленно сесть в позу «Ребенка» (на пятки) и поднять руку.
4. Движения выполняются плавно, без рывков.
5. Запрещается толкаться и наступать на чужие коврики.

Педагог: _____ / Смольникова О.Н. / Родители ознакомлены:

1. Иванов И.И. _____ (Дата: _____)
2. Петрова А.А. _____ (Дата: _____) ... (Список группы)

Приложение 4. Картотека дыхательных упражнений со звукоподражанием

Название	Образ	Исходное положение	Действие
«Хищный тигр»	Извержение рыка	Стоя, ноги на ширине плеч, колени мягкие	Глубокий вдох носом. Резкий, мощный выдох ртом со звуком «Р-р-р-р», втягивая живот.
«Спящий медведь»	Сон в берлоге	Лежа на спине, руки вдоль тела	Медленный глубокий вдох носом («медведь набирает воздух»). Задержка 2 сек. Очень медленный выдох ртом «Х-х-х-а-а» (тепло уходит).
«Забавный ежик»	Попрыгивание	Сидя по-турецки	Короткие резкие вдохи и выдохи носом (активный шмыг) с одновременными прижиманиями рук к груди («сворачивается в клубок»).
«Надувной кит»	Выпуск фонтана	Сидя на пятках	Максимальный вдох, раздувая грудную клетку («кит огромный»). Сложить губы трубочкой и медленно выдыхать «Ф-ф-ф-у-у», опуская плечи.
«Веселая обезьянка»	Кривляние	Произвольное	Быстрый вдох носом. На выдохе широко открыть рот, высунуть язык максимально вниз к подбородку и произнести долгое громкое «А-а-а!».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350051

Владелец Жамилова Анна Сергеевна

Действителен с 14.09.2026 по 14.09.2027