

Принята  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1 от 22.08.2024 г

Заведующий «Детский сад № 19  
«Чебурашка»  
Жамилова А.С.  
Приказ № 94/1-о от 22.08.2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
«Забавные зверята»**

Муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад № 19 «Чебурашка» комбинированного  
вида

Разработала:  
Смольникова Олеся Николаевна

г. Верхняя Салда, 2024 г.

## Содержание

1	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка .....	3
1.2	Актуальность, новизна, целесообразность .....	4
1.3	Нормативные документы .....	6
1.4	Цель реализации программы.....	8
1.5	Задачи программы .....	8
1.6	Принципы программы .....	8
1.7	Основные методы работы с детьми.....	9
1.8	Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста .....	9
2	Содержательный раздел	
2.1	Учебный план .....	11
2.2	Структура занятия .....	11
2.3	Календарно-тематическое планирование.....	12
2.4	Программное содержание занятий.....	13
2.5	Диагностика. Оценка результатов.....	18
3	Организационный раздел	
3.1	Материально-техническое обеспечение программы.....	19
3.2	Методическое обеспечение программы.....	19
	Список используемой и рекомендованной литературы.....	20

# 1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

- Нейройога – сочетание наилучших нейро-психокоррекционных методик и упражнений йоги, которые в комплексе способствуют физическому развитию ребенка, обеспечивают эмоциональное равновесие, повышают уровень умственных способностей, улучшают самоконтроль, память и внимание, укрепляют моторику, «учат» мозг ребенка эффективно работать в любых ситуациях.

- Нейройога — это новейшая оздоровительная, комплексная система упражнений, способствующая повышению деятельности головного мозга, улучшению психических процессов, активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, которые отвечают за контроль и поведение собственных действий, а коммуникативные упражнения ориентированы на понижение импульсивности, агрессивности и гиперактивности.

- Детская нейройога содействует развитию подвижности, ловкости и координации движений, формированию правильной осанки у ребенка.

- Нейройога – сочетание наилучших нейро-психокоррекционных методик и упражнений йоги, которые в комплексе способствуют физическому развитию ребенка, обеспечивают эмоциональное равновесие, повышают уровень умственных способностей, улучшают самоконтроль, память и внимание, укрепляют моторику, «учат» мозг ребенка эффективно работать в любых ситуациях.

- Нейройога — это новейшая оздоровительная, комплексная система упражнений, способствующая повышению деятельности головного мозга, улучшению психических процессов, активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, которые отвечают за контроль и поведение собственных действий, а коммуникативные упражнения ориентированы на понижение импульсивности, агрессивности и гиперактивности.

- Детская нейройога содействует развитию подвижности, ловкости и координации движений, формированию правильной осанки у ребенка.

Весь детский опыт, приобретаемый в процессе социализации, связан с развитием и совершенствованием произвольных движений. Развивая двигательную сферу, мы идем по естественному пути, опосредованно влияя на развитие психических свойств и процессов.

Как известно, более 80% информации в процессе общения передается невербальным способом. А у ребенка «живой язык» спонтанных движений и

жестов гораздо в большей степени отражает характер его коммуникации и появляется задолго до отчетливых речевых навыков. Поэтому включение телесно-ориентированных психотехник и приемов, в том числе йоги в деятельность ребенка существенно расширяет его возможности.

Что ждать от нейройоги:

- упражнения йоги помогают нормализовать работу внутренних органов, способствуют улучшению кровообращения;
- координации движений, оздоровлению психики;
- для детей это еще и профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний;
- улучшения психосоматического здоровья детей;
- повышения тонуса организма, укрепления иммунитета, вестибулярного аппарата, развития костно-мышечной структуры, улучшения работы внутренних органов;
- повышения устойчивости нервной системы, и, как следствие, снижения тревожности, гиперактивности, импульсивности;
- улучшения сна и аппетита;
- улучшения поведения, повышения внимательности, усидчивости, умения организовать свою деятельность;
- развития интеллектуальной сферы ребенка и познавательной активности;
- раскрытия творческого потенциала, выявления и целенаправленного развития всех имеющихся у ребенка способностей;
- активизации всех высших психических функций ребенка: памяти, речи, мышления, моторики, внимания.

## **1.2 Актуальность, новизна, целесообразность**

Сохранение и укрепление здоровья современных детей, особенно, проживающих в мегаполисах, вызывает огромную озабоченность в современном обществе. В современной популяции детей наблюдается большое разнообразие нейропсихологических и психосоматических симптомов, говорящих об отклонениях – скрытых и явных, в состоянии здоровья ребенка.

По данным Минздрава, только 10 процентов детей, поступающих в школу, можно считать полностью здоровыми.

При этом усложняются программы обучения, увеличиваются нагрузки не только в школе, но и в детском саду, что при дефиците движения неблагоприятно влияет на здоровье детей.

Применение методов оздоровления и здоровьесбережения является важнейшим условием в работе с детьми для их успешного обучения, социализации и гармоничного развития.

Детская йога может помочь ребенку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние, а также быть более сосредоточенным в повседневной жизни, стать гармонично развитой, творческой личностью. Йога обеспечивает достижение эмоционального равновесия через физическое развитие, дает ощущение самоконтроля и душевного комфорта. Тело становится сильным и гибким, а разум – спокойным и сосредоточенным.

Нейропсихологическая коррекция способствует развитию мозга ребенка, улучшению процессов нервной деятельности, повышению умственных способностей. Нейрокоррекционные упражнения необходимы для развития внимания, моторики, восприятия, памяти и других высших психических функций.

Комплекс системы нейройоги имеет сказочный сюжет, аудио- и сенсорное сопровождение для воздействия на все каналы восприятия и наилучшего закрепления всесторонних позитивных изменений.

Упражнения нейройоги достаточно просты в освоении и применении, создают высокую мотивацию и дают наглядный и быстрый эффект уже на начальных этапах освоения.

Занятия нейройогой необходимы:

1. Детям с серьезными нарушениями в развитии. Они улучшают деятельность головного мозга малыша, что положительно влияет на психический и неврологический статус ребенка.

*Для детей, у которых застыл процесс развития и роста, нейройога работает как правильно подобранный инструмент.*

2. Одаренным детям, так как помогают оценить, поддержать и развивать возможности ребенка.

*В случае с детьми одаренными, система помогает сбалансировать развитие, снять напряжение.*

*Эти «маленькие взрослые» словно заново открывают для себя детство – с шумной возней, радостными криками, прыжками от переполнения*

чувств.

3. Обычным детям, потому что содействуют развитию умственных, психологических возможностей. За счет активизации деятельности головного мозга улучшаются следующие психические процессы: память, внимание, восприятие, речь, моторика, мышление, творческие способности.

*Детям с обычными способностями – занятия помогают подобраться, оттолкнуться и прыгнуть выше. За счет мощной активизации работы мозга улучшаются память, внимание, восприятие, речь, мышление, творческие способности, воображение.*

### 1.3 Нормативные документы

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конституция Российской Федерации (ред. от 04.07.2020) ст.67. п.4;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в РФ»;
- Порядок разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденных приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 21.01.2019 № 31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Распоряжение Мин просвещения России от 06.08.2020 N P-75 (ред. от 06.04.2021) "Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность"

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года N 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

– СанПиН 1.2.3685-21

– Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2, действующий до 01.03.2027 г.;

– СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32, действующий до 01.01.2027 г.;

– СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, действующий до 01.01.2027 г.;

– Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;

– Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Минобрнауки РФ и Минпросвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования, образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

– Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2022 № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ»;

– Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

– Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 18.10.2013 № 544н «Профессиональный стандарт «Педагог» (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)»;

– Постановление Правительства РФ от 05.08.2013 № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;

- Постановление Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- АОП ДО Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 19 «Чебурашка» комбинированного вида;
- Устав «Детский сад №19 «Чебурашка».

Программа является разработанным и утвержденным документом Муниципального автономного дошкольного учреждения «Детского сада № 19 «Чебурашка» комбинированного вида, (далее – ДОУ).

Программа реализуется с 2024 года, действует до внесения изменений в АОП ДО Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 19 «Чебурашка» комбинированного вида.

#### **1.4 Цель реализации программы**

Обеспечение обучения, воспитания, развития и укрепление физического и психического здоровья детей.

#### **1.5 Задачи программы**

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- соблюдение целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья ребенка;
- развитие крупной и мелкой моторики, речи, памяти, внимания, мышления;
- развитие эмоционально-коммуникативной сферы личности;
- развитие познавательного мышления.

#### **1.6 Принципы программы**

Программа соответствует принципам:

- системности и последовательности;
- доступности – характер и объем заданий соответствует уровню развития и подготовленности детей;
- индивидуализации, учёта возможностей, особенностей развития и



потребностей каждого ребёнка;

- признания каждого ребёнка полноправным участником образовательного процесса;

- наглядности – постоянное использование в играх и упражнениях показа упражнений взрослого;

а также:

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста является **игровая деятельность**. Все коррекционно-развивающие индивидуальные, подгрупповые, групповые занятия в соответствии с Программой носят игровой характер, насыщены разнообразными играми и развивающими игровыми упражнениями.

### **1.7 Основные методы работы с детьми**

- **Словесные** – с помощью которых педагог доступно объясняет тему занятий и последовательность деятельности на занятии; **беседы** – применяются для уточнения, коррекции знаний, их обобщения и систематизации.

- **Наглядные** – с использованием показа взрослого.

- **Практические** – показ алгоритма действий, упражнения, использование игровых приемов.

### **1.8 Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста**

Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте, весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о

готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Правильное выполнение упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (происходит развитие физических качеств).

Если ребенок делает упражнения легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями.

Детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике выполнения физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью...

В процессе занятия дети закрепляют знания о повадках животных, птиц, явлениях природы, общественной жизни.

## 2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Учебный план

Название кружка	Количество занятий		
	неделя	месяц	год
«Нейройога»	1	4	30

График проведения: 1 занятие в неделю во второй половине дня, после дневного сна, 4 занятия в месяц (по 3 занятия в январе и в мае).

Возраст детей: 5-7 лет.

Продолжительность занятия: 25-30 минут.

Форма проведения: групповая.

### 2.2 Структура занятия

I. Вводная, вступительная часть (2-3 минуты)

Приветствие (ритуал, предложенный взрослым, затем может дополняться пожеланиями детей).

Цель – психологический настрой, установление благожелательного эмоционального контакта, подготовка / разогрев мышц.

II. Основная часть.

Игровой тематический комплекс.

Цель – игровое освоение физических упражнений (20 минут)

III. Заключительная часть.

Упражнения на релаксацию (3-5 минут).

Цель – снятие психомышечного напряжения.

### 2.3 Календарно-тематическое планирование

Месяц	Занятие	Содержание
Октябрь	1	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»
	2	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»
	3	Комплекс 2 «Прогулка по лесу»
	4	Комплекс 2 «Прогулка по лесу»
Ноябрь	5	Комплекс 3 «На море – 1»
	6	Комплекс 3 «На море – 1»
	7	Комплекс 4 «Кто живет рядом с нами»
	8	Комплекс 4 «Кто живет рядом с нами»
Декабрь	9	Комплекс 5 «По полям по лугам»
	10	Комплекс 5 «По полям по лугам»
	11	Комплекс 6 «В джунглях»
	12	Комплекс 6 «В джунглях»
Январь	13	Комплекс 7 «На море – 2»
	14	Комплекс 7 «На море – 2»
	15	Комплекс 8 «Поход в горы»
Февраль	16	Комплекс 8 «Поход в горы»
	17	Комплекс 9 « Путешествуем по реке»
	18	Комплекс 9 « Путешествуем по реке»
	19	Комплекс 10 «На море – 3»
Март	20	Комплекс 10 «На море – 3»
	21	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»
	22	Комплекс 2 «Прогулка по лесу»
	23	Комплекс 3 «На море – 1»
Апрель	24	Комплекс 4 «Кто живет рядом с нами»
	25	Комплекс 5 «По полям по лугам»
	26	Комплекс 6 «В джунглях»
	27	Комплекс 7 «На море – 2»
Май	28	Комплекс 8 «Поход в горы»
	29	Комплекс 9 « Путешествуем по реке»
	30	Комплекс 10 «На море – 3»

## 2.4 Программное содержание занятий

<b><u>Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Часики»
	«Бом-ку-ку»
	«До свидания»
	«Самолет»
	«Смотрим по сторонам»
	«Ушки зайчика»
	«Подъемный кран»
	«Тянемся к солнышку»
«Потянемся - 1	
Самомассаж	«Молоток»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Глазки» 5 артикуляционных упражнений
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Кнопки»
Сложные растяжки	«Чемоданчик»
	«Заяц»
	«Кошка»
Скороговорка	«Трава»
Дыхательные упражнения	«Буквы»
	«Продуваем двигатель»
	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Пора отдохнуть»
<b><u>Комплекс 2 «Прогулка по лесу»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Медведь»
	«Ладушки»
	«Нет-1»
	«Нет-2»
	«Раздвигаем ветки»
	«Волки»
	«Паровозик»
Самомассаж	«Ножки»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Хомяк» 5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой	«Волшебная мельница»

моторики	
Сложные растяжки	«Ворон»
	«Березка»
Функциональные упражнения	«Тачка»
	«Крик в лесу»
Скороговорка	«Кукушка»
Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Под стук колес»
<b><u>Комплекс 3 «На море – 1»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Лодочка»
	«Волны»
	«Черепашка»
	«Пингвины»
	«Потянемся»
Самомассаж	«Рыбки»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ладушки»
Сложные растяжки	«Здравствуй солнце!»
	«Гора»
	«Приветствие»
	«Полумесяц»
	«Лодка»
	«Черепашка»
Скороговорка	«Водовоз»
Дыхательные упражнения	«Надувной круг» («Насос»)
	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Костер»
<b><u>Комплекс 4 «Кто живет рядом с нами»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Будильник»
	«Петушок»
	«Яблоко на тарелочке»
	«Утка»
	«Птички»
	«Большая лягушка»

	«Потянемся»
Самомассаж	«Уточка»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Маленький птенчик» 5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Лягушка»
Сложные растяжки	«Собака»
	«Аист»
	«Ласточка»
	«Маятник»
Скороговорка	«Полкан»
Функциональные упражнения	«Аисты и лягушки»
	«Кто летает?»
Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Тикают часики»
<b><u>Комплекс 5 «По полям по лугам»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Бабочка»
	«Стрекоза»
	«Гусеница»
	«Чайник»
	«Потянемся»
Самомассаж	«Язычок»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Полет жука» 5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ухо и нос»
Сложные растяжки	«Кузнечик»
	«Рубим дрова»
Скороговорка	«Жук»
Функциональные упражнения	«Большая гусеница»
	«Пчелки»
Дыхательные упражнения	«Горячий чай»
	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Полежим на лугу»
<b><u>Комплекс 6 «В джунглях»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с	«Обезьянки на дереве»

элементами суставной гимнастики	«Бревнышко»
	«Сбросим усталость»
	«Потянемся»
Самомассаж	«Обезьяна расчесывается»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Задания слона» 5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Лезгинка»
Сложные растяжки	«Пальма»
	«Лев»
	«Кобра»
Скороговорка	«Шакал»
Функциональные упражнения	«Хлопки»
	«Слоник»
Дыхательные упражнения	«Ах!»
	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Ковер-самолет»
<b><u>Комплекс 7 «На море – 2»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Медуза»
	«Змейки»
	«Катамаран»
	«Дельфины»
	«Цыпочки»
Самомассаж	«Зевота»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Глазки» 5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ладушки»
	«Клешня краба»
Сложные растяжки	«Краб»
	«Парусник»
Скороговорка	«Краб крабу»
Функциональные упражнения	«Вместе быстрее и веселее»
	«Море волнуется»
Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Загораем»
<b><u>Комплекс 8 «Поход в горы»</u></b>	



Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Заводим мотор»
	«Машина-трясучка»
	«Сидячие шаги»
	«Горный баран»
	«Потянемся»
	«К солнцу»
Самомассаж	«Глазки»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Следим за орлом» % арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Репка»
Сложные растяжки	«Орел»
	«Корзиночка»
	«Здравствуй, полянка!»
Скороговорка	«Виноград»
Функциональные упражнения	«Ворота»
Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Плещутся волны в озере»
<b><u>Комплекс 9 « Путешествуем по реке»</u></b>	
Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Лодочка»
	«Вертолетик»
	«Качаем куклу»
Самомассаж	«Сильные ручки»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Смотрим во все стороны» 5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Бычок»
Сложные растяжки	«Мост»
	«Всадник»
	«Дерево»
	«Корова»
Скороговорка	«Простокваша»
Функциональные упражнения	«Дерево дружбы»
Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик»
Релаксация	«Полежим в лодочке»
<b><u>Комплекс 10 «На море – 3»</u></b>	

Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Стройные ноги»
	«Локотки»
	«Морские ежики»
	«Дракон»
Самомассаж	«Ушки»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Акула» 5 арт. упражнений по теме
Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ладушки»
	«Сильные пальчики»
Сложные растяжки	«Журавль»
	«Рыба»
Скороговорка	«Тридцать три корабля»
Функциональные упражнения	«Морская звезда»
	«Цыганочка»
Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик»
	«Кит»
Релаксация	«На пляже»

## 2.5 Диагностика. Оценка результатов

Диагностика проводится по трем уровням овладения различными видами заданий: Простые растяжки с элементами суставной гимнастики; массаж; глазодвигательные упражнения; артикуляционные упражнения; упражнения для развития общей и мелкой моторики; сложные растяжки; функциональные упражнения; скороговорки; дыхательные упражнения; релаксация.

В – высокий – ребенок полностью справился с заданием

С – средний – ребенок частично справился с заданием

Н – низкий – ребенок не справился с заданием

№	ФИ ребенка	Простые растяжки с элем. суставной гимнастики	массаж	глазодвигательные упр./ арт. упр.	упражнения для развития общей и мелкой моторики	сложные растяжки	функциональные упражнения	скороговорки	дыхательные упражнения	релаксация	ИТОГО
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

### 3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в физкультурном / музыкальном зале, в котором имеются коврики для йоги, колонка, магнитофон, аудиозаписи.

#### 3.2 Методическое обеспечение программы

К методическому обеспечению программы относятся:

- Разработка сказочного сюжета для каждого комплекса упражнений;
- Разработка аудиосопровождения для каждого комплекса упражнений;
- Разработка методических рекомендаций по проведению занятий: техника и последовательность выполнения упражнений;
- Разработка и проведение Мастер-классов для обучения заинтересованных специалистов проведению занятий по системе Нейройога.

## **Список используемой и рекомендованной литературы**

1. Кузнеченкова С.О. «Нейройога» Спб.: Речь, М: Сфера, 2010г.
2. «Йога для детей, родителей и преподавателей», Янус, 2000г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456368

Владелец Жамилова Анна Сергеевна

Действителен с 21.08.2024 по 21.08.2025