

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «УЛЫБКА» СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
(МБДОУ д/с «УЛЫБКА»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ д/с «Улыбка»
Протокол от 30.08.2024 № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физической направленности

«Нейройога»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Вильгельм Оксана Сергеевна
воспитатель

с. Талашкино, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Целевой раздел.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Актуальность программы.	4
1.3.	Нормативно-правовая база.	6
1.4.	Цель программы.	7
1.5.	Задачи программы.	7
1.6.	Принципы программы.	7
1.7.	Основные методы работы с детьми.	8
1.8.	Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.	9
1.9.	Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры).	11
II.	Содержательный раздел.	13
2.1.	Учебный план.	13
2.2.	Структура занятия.	13
2.3.	Календарно-тематическое планирование.	13
2.5.	Программное содержание занятий.	15
2.6.	Оценка планируемых результатов.	16
III.	Организационный раздел.	23
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы.	23
3.2.	Методическое обеспечение программы.	23
3.3.	Список литературы	23

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

Весь детский опыт, приобретаемый в процессе социализации, связан с развитием и совершенствованием произвольных движений. Развивая двигательную сферу ребенка, 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.

Способность ребенка контролировать телесные проявления является важным моментом его социализации и тесно связана с формированием основных черт его психики. У ребенка возникает ощущение возможности использовать свое тело как инструмент взаимодействия с окружающим миром. Он учится доверять своему телу, собственным впечатлениям, различать эмоции, усваивает приемы самоконтроля.

У человека есть врожденная потребность в гармонии, балансе, поэтому его нервная система всегда зависит от состояния тела в целом. Если тело находится в напряжении, нервная система работает с перегрузками. И чем больше у человека расстройств, тем меньше он хочет чувствовать свое тело, тем больше он с ним расходится.

На уровне тела можно смоделировать практически любые отношения к людям, явлениям, событиям окружающего мира, а также пространственновременные отношения.

Физические упражнения йоги помогают нормализовать работу внутренних органов, способствуют улучшению кровообращения, координации движений, оздоровлению психики. Для детей это и еще

профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Отмечено, что дети становятся спокойнее, у них появляется уверенность в собственных силах, улучшается внимание, т.к. выполнение любого упражнения не является чисто механическим, а требует сосредоточенности.

Содержание образования по дополнительной образовательной программе «Нейройога» ориентировано на:

- сохранение и укрепление здоровья современных детей;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у ребенка адекватной современному уровню знаний картины мира;
- интеграцию личности в национальную и мировую культуру;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества;
- улучшение работы мозга ребенка и усиление активности всех психических процессов;
- внедрение здоровьесберегающих технологий в систему дошкольного образования детей.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Сохранение и укрепление здоровья современных детей, особенно, проживающих в мегаполисах, вызывает огромную озабоченность в современном обществе, что подтверждается созданием и разработкой в последнее время государственных программ «Здоровое поколение», «Здоровье нации» и «Здоровьесберегающее образование».

В современной популяции детей наблюдается большое разнообразие нейропсихологических и психосоматических симптомов, говорящих об отклонениях – скрытых и явных, в состоянии здоровья ребенка.

Программы обучения, увеличиваются нагрузки не По данным Минздрава, только 10 процентов детей, поступающих в школу, можно считать полностью здоровыми. При этом усложняются 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 (в школе, дома), 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.

А 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.

Универсальные, интерактивные, веселые и самые полезные для поддержания и укрепления нейро- психосоматического здоровья детей комплексы упражнений пользуются все большей популярностью у маленьких жителей нашего города и их родителей.

Сказочные комплексы системы Нейройога способствуют максимальному улучшению состояния детей с трудностями в развитии, а

всем другим детям помогут повысить тонус нервной системы, улучшат работу мозга, разовьют способности, речь, память, внимание, решат проблемы с тревожностью и страхами.

Занятия по системе Нейройога необходимы:

Во-первых, детям с серьезными трудностями в развитии, так как улучшают работу мозга ребенка, что способствует изменениям в лучшую сторону (сторону нормы) психического и неврологического статуса ребенка.

Во-вторых, детям с обычными способностями, так как, улучшая работу мозга ребенка, способствуют развитию интеллектуальных, психических возможностей в сторону выше стандартных возрастных нормативов по многим параметрам. За счет активизации работы мозга улучшаются память, внимание, восприятие, речь, моторика, мышление, творческие способности.

В-третьих, детям одаренным, так как помогают оценить, поддержать и развить способности ребенка.

Занятия по программе «Нейройога» делают ребенка здоровой, гармонично развитой, социализированной личностью.

1.3. Нормативно-правовую базу Программы составляют:

- **Федеральный закон** от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- **Приказ Министерства образования и науки РФ** от 17 октября 2013г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России)** от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;

- **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 28.09.2020 г. № 28 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 18.12.2020 г., регистрационный № 61573).

1.4. Цель программы: обеспечение обучения, воспитания, развития и укрепления физического и психического здоровья детей.

1.5. Задачи:

- 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:

- *Систематичности и последовательности.*
- *Доступности* – характер и объем заданий соответствует уровню развития и подготовленности детей.
- *Наглядности* – постоянное использование в играх и упражнениях показа упражнений взрослого.
- *Развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка; а также:

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализовано в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- 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;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

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.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и 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.

Развитие физических качеств воспитанников в старшем дошкольном возрасте сопровождается осознанием особенностей и возможностей своего тела. Тело становится гораздо крепче, руки и ноги – выносливее. Физическое развитие в старшем дошкольном возрасте отличается тем, что ребята в состоянии осуществлять продолжительные прогулки, подолгу бегать и прыгать, не уставая, проделывать достаточно непростые задания и упражнения за счет развития мышечной системы и улучшения нервных реакций, способствующих возможности управления дошкольником своими движениями. Он может распознавать команды воспитателя и свои действия в ответ на них. У ребенка старшего дошкольного возраста точность и безошибочность движений возрастает, дошкольник уже не совершает

лишних бесполезных хаотичных манипуляций, как в 3 или 4 года, может самостоятельно координировать свои действия.

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

Если ребенок делает упражнение 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.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

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 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 и т.д.

В процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

Таким образом, основными особенностями физического развития детей старшего дошкольного возраста принято считать развитие ловкости, быстроты, гибкости, равновесие, глазомера, силу, выносливости. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества.

1.9. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры).

Ожидаемыми результатами данной дополнительной образовательной программы являются:

- улучшение психосоматического здоровья детей: повышение тонуса организма, укрепление иммунитета, вестибулярного аппарата, развитие костно-мышечной структуры, улучшение работы внутренних органов;
- повышение устойчивости нервной системы, и, как следствие: снижение тревожности, гиперактивности, импульсивности;
- улучшение сна и аппетита;
- улучшение поведения, повышение внимательности, усидчивости, умения организовать свою деятельность;

- развитие интеллектуальной сферы ребенка и познавательной активности;
- раскрытие творческого потенциала, выявление и целенаправленное развитие всех имеющихся у ребенка способностей;
- активизация всех высших психических функций ребенка: памяти, речи, мышления, моторики, внимания и т.д.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план

Название кружка	Количество занятий		
	неделя	месяц	год
«Нейройога»	1	4	36

График проведения: 1 занятие в неделю во второй половине дня, после дневного сна.

Возраст детей: 5-6 лет.

Продолжительность занятия: не более 25 минут.

Форма проведения: групповая.

2.2. Структура занятия:

1. Вводная, вступительная часть (2–3 мин.)

Цель – психологический настрой, разогрев мышц.

Установление благожелательного эмоционального контакта.

Приветствие (ритуал, вначале предложенный взрослым потом самими детьми):

2. Основная часть.

Игровой тематический комплекс.

Цель – игровое освоение физических упражнений. (19 мин.)

3. Заключение. Упражнения на релаксацию (2–3 минуты)

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2.3. Календарно-тематическое планирование.

Месяц	Занятие	Содержание
Сентябрь	1	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»
	2	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»
	3	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»

	4	Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»
Октябрь	5	Комплекс 2 «Кто живет рядом с нами?»
	6	Комплекс 2 «Кто живет рядом с нами?»
	7	Комплекс 2 «Кто живет рядом с нами?»
	8	Комплекс 2 «Кто живет рядом с нами?»
	9	Комплекс 3 «По полям и лугам»
Ноябрь	10	Комплекс 3 «По полям и лугам»
	11	Комплекс 3 «По полям и лугам»
	12	Комплекс 4 «В джунглях»
	13	Комплекс 4 «В джунглях»
Декабрь	14	Комплекс 5 «Поход в горы»
	15	Комплекс 5 «Поход в горы»
	16	Комплекс 5 «Поход в горы»
	17	Комплекс 5 «Поход в горы»
Январь	18	Комплекс 6 «На море – 1»
	19	Комплекс 6 «На море – 1»
	20	Комплекс 6 «На море – 1»
Февраль	21	Комплекс 7 «На море – 2»
	22	Комплекс 7 «На море – 2»
	23	Комплекс 7 «На море – 2»
	24	Комплекс 7 «На море – 2»
Март	25	Комплекс 8 «На море – 3»
	26	Комплекс 8 «На море – 3»
	27	Комплекс 8 «На море – 3»
Апрель	28	Комплекс 9 «Путешествуем по реке»
	29	Комплекс 9 «Путешествуем по реке»
	54	Комплекс 9 «Путешествуем по реке»
	30	Комплекс 9 «Путешествуем по реке»
Май	31	Комплекс 9 «Путешествуем по реке»
	32	Комплекс 9 «Путешествуем по реке»
	33	Комплекс 10 «Прогулка по лесу»
	34	Комплекс 10 «Прогулка по лесу»
	35	Комплекс 10 «Прогулка по лесу»
	36	Комплекс 10 «Прогулка по лесу»
Итого занятий:	36	

2.4. Программное содержание занятий.

Комплекс 1 «Путешествие на далекий остров»	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»
	Массаж	«Молоток»

	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Глазки»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Кнопки»
	Сложные растяжки	«Чемоданчик» «Заяц» «Кошка»
	Функциональные упражнения	«Четыре стихии»
	Скороговорка	«Трава»
	Дыхательные упражнения	«Буквы» «Продуваем двигатель» «Воздушный шарик – 1»
	Релаксация	«Пора отдохнуть»
Комплекс 2 «Кто живет рядом с нами?»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Будильник» «Петушок» «Яблоко на тарелочке», «Утка» «Птички» «Большая лягушка», «Потянемся – 2»
	Массаж	«Уточка»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Маленький птенчик»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Лягушка»
	Сложные растяжки	«Собака» «Аист» «Ласточка» «Маятник»
	Функциональные упражнения	«Аисты и лягушки» «Кто летает?»

	Скороговорка	«Полкан»
	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик – 2»
	Релаксация	«Тикают часики».
Комплекс 3 «По полям и лугам»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Бабочка» «Стрекоза» «Гусеница» «Чайник»

		«Потянемся – 3»
	Массаж	«Язычок»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Полет жука»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ухо и нос»
	Сложные растяжки	«Кузнечик» «Рубим дрова»
	Функциональные упражнения	«Большая гусеница» «Пчелки»
	Скороговорка	«Жук»
	Дыхательные упражнения	«Горячий чай» «Воздушный шарик – 3»
	Релаксация	«Полежим на лугу»
Комплекс 4 «В джунглях»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Обезьянки на дереве» «Бревнышко» «Сбросим усталость», «Потянемся – 4»
	Массаж	«Обезьяна расчесывается»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Задания слона»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Лезгинка»

	Сложные растяжки	«Пальма» «Лев» «Кобра»
	Функциональные упражнения	«Хлопки» «Слоник»
	Скороговорка	«Шакал»
	Дыхательные упражнения	«Ах!» «Воздушный шарик – 4»
	Релаксация	«Ковер-самолет»
Комплекс 5 «Поход в горы»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Заводим мотор» «Машина-трясучка» «Сидячие шаги» «Горный баран» «Потянемся – 5» «К солнцу»
	Массаж	«Глазки»

	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Следим за орлом»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Репка»
	Сложные растяжки	«Орел» «Корзиночка» «Здравствуй, полянка!»
	Функциональные упражнения	«Ворота»
	Скороговорка	«Виноград»
	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик – 5»
	Релаксация	«Плещутся волны в озере»

Комплекс 6 «На море – 1»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Лодочка» «Волны» «Черепашка» «Пингвины» «Потянемся – б»
	Массаж	«Рыбки»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Челюсть»,
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ладушки»
	Сложные растяжки	«Здравствуй, солнце!» «Гора» «Приветствие» «Полумесяц» «Лодка» «Черепашка»
	Функциональные упражнения	«Черепашки» «Кто плавает?»
	Скороговорка	«Водовоз»
	Дыхательные упражнения	«Надувная кукла» «Воздушный шарик – б»
	Релаксация	«Костер»
Комплекс 7 «На море – 2»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Медуза» «Змейки» «Катамаран» «Дельфины» «Цыпочки»

	Массаж	«Зевота»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Глазки»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ладушки – 2» «Клешня краба»
	Сложные растяжки	«Краб» «Парусник»

	Функциональные упражнения	«Вместе быстрее и веселее» «Море волнуется...»
	Скороговорка	«Краб крабу»
	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик – 7»
	Релаксация	«Загораем»
Комплекс 8 «На море – 3»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Стройные ноги» «Локотки» «Морские ежики» «Дракон»
	Массаж	«Ушки»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Акула»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Ладушки – 3» «Сильные пальчики»
	Сложные растяжки	«Журавль» «Рыба»
	Функциональные упражнения	«Морская звезда» «Цыганочка»
	Скороговорка	«Тридцать три корабля»
	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик – 8» «Кит»
	Релаксация	«На пляже»
	Комплекс 9 «Путешествуем по реке»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики
Массаж		«Сильные ручки»
Глазодвигательные и артикуляционные упражнения		«Смотрим во все стороны»
Упражнения для общей и мелкой моторики		«Бычок»

	Сложные растяжки	«Мост» «Всадник» «Дерево» «Корова»
	Функциональные упражнения	«Дерево дружбы»
	Скороговорка	«Простокваша»
	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик – 9»
	Релаксация	«Полежим в лодочке»
Комплекс 10 «Прогулка по лесу»	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	«Медведь» «Ладушки – 4» «Нет – 1» «Нет – 2» «Раздвигаем ветки» «Волки» «Паровозик»
	Массаж	«Ножки»
	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	«Хомяк»
	Упражнения для общей и мелкой моторики	«Волшебная мельница»
	Сложные растяжки	«Ворон» «Березка»
	Функциональные упражнения	«Тачка» «Крик в лесу»
	Скороговорка	«Кукушка»
	Дыхательные упражнения	«Воздушный шарик – 10»
	Релаксация	«Под стук колес»

2.5. Оценка результатов (Диагностика).

Диагностика проводится по трем уровням овладения различными видами заданий: простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики; массаж; глазодвигательные упражнения; артикуляционные упражнения; упражнения для развития мелкой и общей 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

№	Фамилия, имя ребенка	Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики	Массаж	Глазодвигательные и артикуляционные упражнения	Упражнения для развития общей и мелкой моторики	Сложные растяжки	Функциональные упражнения	Скороговорки	Дыхательные упражнения	Релаксация	Итог
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия проводятся в физкультурном зале, к котором имеются коврики для йоги, магнитофон, аудиодиски.

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 и экспресс-диагностике по авторской методике;
- Разработка и проведение экспресс-диагностики детей для оценки результатов программы;

3.3. Список используемой и рекомендуемой литературы

1. Ганичева И.В. «Телесно-ориентированные подходы в психокоррекционной и развивающей работе с детьми» М: Книголюб, 2004 г.
2. «Йога для детей, родителей и преподавателей», Янус, 2000г.
3. Кузнеченкова С.О. «Нейройога» Спб: Речь, М: Сфера, 2010г.