

Управление образования администрации г. Коврова
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Согласовано:
Методический совет
Протокол № 4
от «15» августа 2025 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ДДТ
Э. В. Щурилова

Приказ № 73 от «15» августа 2025 г.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
«15» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности для детей с ограниченными
возможностями здоровья
«ДЕТСКАЯ ЙОГА»**

Уровень сложности - ознакомительный

Возраст обучающихся: 8 - 12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Нерусина Анна Викторовна,
педагог дополнительного образования
Консультант:
Волозина Татьяна Александровна

г. Ковров, 2025 г.

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Детская йога» физкультурно-оздоровительной направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) разработана на основании документов государственной политики в области образования:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"](#)
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 .07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. [Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые\)»;](#)
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации"
8. [Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;](#)
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38)
11. Санитарные правила СП 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 28.09.2020г. № 28.

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

12. Указ губернатора Владимирской области от 02.06.2009г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года (с изменениями на 6 декабря 2024 года)
13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27 февраля 2025 года)
14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».

15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Вл.обл. № 1020 от 31.10.2022г. «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030г».
17. [Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области"](#).

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования в городе Коврове:

18. Постановление администрации г. Коврова № 1865 от 14.08.2023 г. «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г. Коврове»;
19. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ ДО «ДДТ»

Актуальность программы.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения находится в центре внимания Российской Федерации. Внимание к воспитанию детей, совершенствованию их способностей и личных качеств, входят в круг проблем современного общества. Существование индивидуальных различий между людьми - факт очевидный, поэтому и любое воздействие на ребенка преломляется через его индивидуальные особенности, через «внутренние условия», без учета которых невозможен по-настоящему действенный процесс воспитания. В настоящее время в России насчитывается более 2 млн. детей с ограниченными возможностями (8% всех детей), из них около 700 тыс. составляют дети-инвалиды. Составной частью гармоничной личности является здоровье. В последние годы направление сохранения и укрепления здоровья детей с особенностями развития становится все более приоритетным. Особенные дети живут в другом мире. И вывести ребёнка оттуда можно только с его безусловного согласия и одобрения.

Основоположник научной педагогики Я.А. Коменский пояснял: «Как дерево нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно так же человеческому телу необходимы сильные движения, деятельность и серьезные упражнения». Насколько человек заботится о своем здоровье и занимается физической практикой, зависит от воспитания, поэтому развивать двигательную активность ребенка необходимо с раннего возраста.

Данная программа является модифицированной и соотнесена с Федеральной комплексной программой физического воспитания (под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2012), и практическим пособием «Детская йога» (сост. Бокатов А.И., Сергеев С.А., М., 2012).

Новизна программы заключается в том, что в отличие от уроков физкультуры, имеющих динамический характер, в практике йоги основное внимание уделяется статическому выполнению упражнений, они естественны и физиологичны - это плавность, осмысленность, спокойный ритм, умеренная нагрузка на организм. Йога открывает детям новый мир позитива, положительных эмоций. Возможность получать положительное

подкрепление, позитивные эмоции — основа психического и телесного здоровья для детей с особыми потребностями. Кроме интересных занятий и позитивных эмоций дети учатся управлять своим телом, корректировать осанку, развивают гибкость и силу.

Педагогическая целесообразность. Создание программы «Детская Йога» для детей с ОВЗ вызвана ростом особенностей и нарушений развития у подрастающего поколения. Детская йога создает условия для физического развития детей всех возрастов и степени подготовки. Использование элементов йоги помогает детям с ограниченными возможностями здоровья развить коммуникативные навыки, гибкость, познавательные способности, концентрацию и внимание, мелкую моторику, исправить осанку, улучшить работу легких. Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Программа направлена на развитие коммуникативных навыков, гибкости, познавательных способностей, концентрации и внимания, мелкой моторики, исправление осанки, улучшение работы легких.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 8 - 15 лет.

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся. Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие разнообразных нарушений психического и физического характера. Могут наблюдаться повышенный или пониженный тонус мышц, задержка умственного и речевого развития, сложность вербального и невербального выражения своих потребностей, гиперактивность/гипоактивность, беспокойность, эмоциональная нестабильность и др. Наблюдается более позднее развитие функций восприятия, внимания, памяти и речи. Поэтому воспитание и образование детей с ОВЗ основывается на создании комфортной развивающей образовательной среды.

Формы занятий. Форма обучения – очная;

Форма организации работы по программе - коллективная, также используется групповая и индивидуальная формы работы.

Формы реализации программы - практические задания, адаптированные йога-игры.

Режим и продолжительность занятий учебных занятий в объединении соответствуют рекомендациям Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Продолжительность занятия – 20 - 30 минут.

Количество занятий и учебных часов в неделю. Программа рассчитана на 1 год обучения. Нагрузка 2 часа в неделю, в год - 72 часа.

Количество обучающихся в объединении определено Уставом образовательной организации, с учетом рекомендаций СанПиНа: и составляет до 15 человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обучить основам здорового образа жизни, физического, нравственного и интеллектуального здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья; также способствовать реабилитации и включению в здоровую социальную среду, посредством практических занятий, адаптированных йога-игр, коммуникации в группе.

Задачи:

Личностные:

- воспитать самодисциплину,
- сформировать коммуникативные умения, сформировать двигательные умения и физические качества, воспитать бережное отношение к своему здоровью, сформировать потребности в систематических занятиях.

Метапредметные задачи: сформировать способности оценивать правильность выполнения учебной задачи; сформировать способности к сотрудничеству с педагогом и к совместной деятельности со сверстниками.

Предметные задачи: овладеть теоретическими знаниями по основам здоровья и практическими навыками выполнения физических упражнений (йога-асан).

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теор.	практ
1	Введение. Т.Б.	1	1	-
2-4	Дыхательная гимнастика	6	1	5
5-8	Игровые упражнения	8	1	7
9-18	Динамические развивающие упражнения	20	-	20
19-24	Подготовительные упражнения	12	-	12
25-32	Асаны Йоги	16	1	15
33-36	Комплексы упражнений	8	1	7
	Итого:	72	5	67

Содержание учебно-тематического плана ознакомительного уровня

Введение. Занятие 1. Теория (1). Техника безопасности на занятиях. Задачи и содержание работы объединения. Основные правила выполнения упражнений. Антропометрия (осмотр осанки, стоп).

Дыхательная гимнастика. Занятие 2-4. Теория (1). Основы правильного дыхания (рекомендации для выполнения упражнений). *Практика (3).* Позы для сидения (Сукхасана, Сиддхасана, Ардхападмасана, Падмасана). Упражнения на дыхание: легкое дыхание, «солнечное» и «лунное» дыхание, «веселое» дыхание, дыхание жужжащей пчелы, дыхание животом. (Приложение 1.2.)

Игровые упражнения. Занятие 5-8. Теория (1). Элементарная анатомия. *Практика (3).* Пальчиковые упражнения: «Стул», «Стол», «Цепочка». Пальчиковая йога: «Замок», мудра «Знание», мудра «Ветер», мудра «Земля», мудра «Огонь», мудра «Небо», мудра «Жизнь», мудра «Вода». (Приложение 1.3). Упражнения для развития координации (Приложение 1.4). Играем в сказку.

Динамические развивающие упражнения. Занятие 9-18. Практика (10). Упражнения на развитие равновесия, силы, ловкости (кувырки, падения, толчки, давления, походки, прыжки); «бревнышко», «просачивание», «тысяченожка», «паучок», «замедленное кино», «змея»). (Приложение 1.5). Подвижные игры: «Поймай мяч», «Повтори не ошибись», «День-ночь», «Лягушки знакомятся», «Паучок догоняй».

Подготовительные упражнения. Занятие 19-24. Практика (6). Гимнастика потягиваний. Упражнения на растяжение. Разминка суставов. Суставная гимнастика: «флажки», «скажи да», «коса», «маятник часов», «вертолёты», «скажи нет», «ладушки», «колобок», «змеиные движения», «петушиные движения», «восточный танец», «выкруты рук», «плавание». (Приложение 1.6).

Йога-асаны. Занятие 25-32. Теория (1). Последовательность и правила выполнения асан. Йога-словарь. Практика (7). Йога-зоопарк: УттханПристхасана (ящерица), Сарпасана (змея), Курмасана (черепаха), Марджариасана (кошка), Вьягхрасана (тигр), Бака Дхьянаасана (журавль), АрдхаУштрасана (полуверблюд), Уштрасана (верблюд), Гомукхасана (корова), КаваЧаласана (ворон), БаддхаКонасана (бабочка), Симхасана (поза льва), Ваджроли Мудра Асана (чибис), Мандукаасана (лягушка). (Приложение 1.7). Асаны предметов и действий: Наука Санчаланаасана (гребля), ЧаккиЧаланаасана (взбивание масла), Наукаасана (лодка), Ваджрасана (Молния), СуптаВаджрасана (поза спящей молнии), Дханураасана (лук), Сету Баддхасана (подвесной мост), ПадаХастасана (пинцет), Сумеру Асана (гора), ХастаПадаАнгушхасана (веер), Триконасана (треугольник), АкарнаДханураасана (поза лука), Лолаасана (раскачивание). (Приложение 1.8)

Комплексы упражнений. Занятие 33-36. Теория (1). Общие рекомендации по выполнению комплекса упражнений. Практика (3). Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Упражнения для правильной осанки: «самолет», «мельница», «дровосек», «рыбка», «коромысло», «ласточка», «деревце», приседание. Упражнения на расслабление: «загораем», «кораблик», «шарик», «дерево», «парусник», «сотвори солнце в себе», «солнышко», «гора», «голубое небо», «превращения». (Приложение 1.9).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные:

- воспитание самодисциплины;
- формирование коммуникативных умений, формирование двигательных умений и физических качеств, воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях.

Метапредметные задачи:

- формирование способности оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- формирование способности к сотрудничеству с педагогом и к совместной деятельности со сверстниками.

Предметные задачи:

- овладение теоретическими знаниями по основам здоровья и практическими навыками выполнения физических упражнений (йога-асан).

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график. Приложение № 1.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение: зал для занятий, соответствует рекомендациям Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» йога-коврики, координационная лестница, инвентарь для адаптивных динамических упражнений.

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фотоматериалы для реализации программы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования высшего профессионального педагогического образования (педагог должен иметь многолетний опыт практики Йоги и сертификат инструктора детской Йоги).

2.3. Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов - портфолио, фото, грамота, тесты на развитие физических качеств (гибкость, равновесие, координация, выносливость, сила). Приложение 2.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: показательное занятие, мастер-классы; предварительный, текущий, итоговый смотр ЗУН (контрольные упражнения).

2.4. Оценочные материалы. В данной программе используются следующие диагностические методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

- П.В. Степанов, И.В. Кулешов, Д.В. Григорьев «Диагностика личностного роста» (исследуются показатели развития когнитивных навыков, позитивного отношения к природе, культуре; уровень усвоения морально-нравственных понятий).
- М.В. Соловьева Диагностика физического развития и подготовленности детей с расстройствами аутистического спектра;
- Н.Е. Щуркова «Мои социальные роли» (опросник по исследованию усвоения социальных ролей).
- М.И. Рожков «Изучение уровня социализированности личности обучающегося» (методика по изучению психологической готовности обучающихся к решению поставленных задач, изучению мотивации деятельности и поведения).
- А.Н. Лутошкин «Какой у нас коллектив» (методика, исследующая уровень развития коммуникативных качеств, способность работать в коллективе).
- Е.Н. Степанов. Методика по изучению удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения.

2.5. Методические материалы.

Организация образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой.

- Рассказ, объяснение (продуманная система вопросов педагога вызывает мыслительную активность обучающихся, беседа направляет к самораскрытию, рассказ расширяет кругозор и подводит к осмысленности в практике асан).

- Наглядные методы (работа с техническими средствами обучения, презентации, видеофильмы, оказывают эмоциональное восприятие, ясность).

- Практические методы (творческие игровые задания, самостоятельное выполнение упражнений)- направляют на сознательное отношение к их выполнению и творческой самореализации через движение; последовательность и точность выполнения асан).

Методы воспитания: мотивация, поощрение, стимулирование, специальные упражнения (по этике поведения, культуре речи).

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия:

- Урок-игра формирует внимание во время взаимодействия в группе, реализует потребность в игре детей младшего школьного возраста, раскрывает творческий потенциал через образ сказочных героев; используются специальные комплексы упражнений с интересными историями, что позволяет детям быть внимательными, проявлять свою активность, принимать решения.

- Тренировка реализует природную двигательную активность детей, общеукрепляющее воздействие на организм, формирует правильную осанку; нагрузка дозируется в соответствии с возрастом детей, как числом повторений, так и поэтапным усложнением упражнений.

-Беседа формирует психологический контакт в группе, развивает мышление, нравственное развитие через правильное отношение к Миру, Природе, Человеку.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология модульного обучения, технология развивающего обучения, технология дистанционного обучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия: передача знаний; осмысление и закрепление знаний; формирование умений и применение знаний на практике; тренировочные учебные задания; обобщение и систематизация знаний.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, карточки-задания «Азбука йоги», «А, ну-ка, повтори»; Вопросы-задания по основам Йоги. Словарь терминов Йоги (Приложение 3). Игровые занятия: «Путешествие в Африку», «Сказка про Ивана Царевича». Истории для релаксации. (Приложение 4)

Список литературы для педагога:

1. Айенгар. Б. Йога Дипика: Прояснение йоги. – М.: Альпина нон-фикшн, 2018. – 494 с.
2. Айенгар. Б. Йога. Путь к здоровью. – М.: Флинта, 2019. – 336 с.
3. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога / Бокатов А. – М., Ника-центр, 2017. - 352 с.
4. Браун. К. Йога. Общее руководство. – М., Кладезь-Букс, 2020. – 394 с.
5. Голикова Е.М. Физкультурно-оздоровительное образование «особых детей»: пособие; Мин-во образования и науки РФ, Оренб. Гос. Пед. Ун-т. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2018. -31с.
6. Занкина В. Йога в кармане: Детская практика /В.Занкина. – М.: Альпина Нон-Фикшн, 2020. – 160с.
7. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ: методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2018. – 167 с.
8. Ильинская О.В., Казак О.Б. Детская йога. – М.: Эксмо. - 208 с.

9. Кастури Н. Ступени йоги. Практические рекомендации. – М.: Амрита -Русь, 2018. – 128с.
10. Кокеева А. Привет, Солнце! Йога – образ жизни для здоровья, счастья и развития детей. – М.: Бомбора, 2018. – 224 с.
11. Крыжановская Л.М. Психологическая коррекция в условиях инклюзивного образования: пособие для психологов и педагогов / Л.М. Крыжановская. – М.: Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2018. – 143 с. – (Библиотека психолога).
12. Липень А. Детская оздоровительная Йога. - Питер, 2019. – 250 с.
13. Левшинов А.А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. – М.: АСТ, 2019. – 256 с.
14. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М.: Просвещение, 2020.
15. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями развития: пособие для педагогов-психологов / Е.А. Савина. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 223 с. – (Библиотека психолога).
16. Фролов А. Йога-терапия. Практическое руководство. – М.: Ориенталия, 2018. – 590 с.
17. Шифферс М.Е., Айенгар. Йога для всех / Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2019. – 176 с.
18. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2019. – 404 с.

Интернет-ресурсы:

1. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. Режим доступа https://naturalworld.guru/kniga_detskaya-yoga.htm.
2. Липень А. Детская оздоровительная Йога. – СПб.: Питер Режим доступа: <https://www.libfox.ru/492804-andrey-lipen-detskaya-ozdorovitelnaya-yoga.html>

Рекомендуемая литература для детей и родителей:

1. Липень А. Детская оздоровительная Йога. - Питер, 2018. – 250 с.
2. Рогозин Б. Йога для детей. Пособие для родителей. – М., Амрита-Русь, 2019. – 32 с.
3. Рудик О.С. Как помочь аутичному ребёнку: метод. пособие: книга для родителей / О.С. Рудик. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2018. – 207 с.
4. Синглетон М. Йога для вас и вашего ребенка: Шаг за шагом. – М., Контент, 2020. – 144 с.

Интернет-ресурсы:

1. Занкина В. Йога в кармане: Детская практика /В. Занкина. – М.: Альпина Нон-Фикшн, 2020. – 160с. Режим доступа: http://www.nonfiction.ru/sites/default/files/books/view/listalka_yoga_detskaya_praktika.pdf
2. Липень А. Детская оздоровительная Йога. – СПб.: Питер, 2018. Режим доступа: <https://www.libfox.ru/492804-andrey-lipen-detskaya-ozdorovitelnaya-yoga.html>

3. Свами СатьянандаСарасвати. Йогическое образование для детей, web издание, 2018.
- Режим доступа:http://www.e-reading.mobi/bookreader.php/1040354/Svami_Yogicheskoe_obrazovanie_dlya_detey.html

Приложение № 1

Календарный учебный график.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	36	36	Один раз в неделю по одному академическому часу