Календарный учебный график
(выписка из дополнительной общеразвивающей программы «Йогоза» для детей 6-7 года жизни)

№	Тема	октябрь				ноябрь				Декабрь				Январь				февраль				март				апрель				май			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Я - человек, нас много на земле, и мы все разные»	2																															
2.	Знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия. Упражнения на мягкое растягивание позвоночника.		2																														
3.	Самомассаж и массаж с помощью специальных приспособлений			2																													
4.	Развитие двигательных умений и навыков детей; формировать правильную осанку.				1																												
5	Асаны: «Пальма» «Треугольник» «Мостик» «Верблюд» «Кошечка» «Кобра» «Бабочка», «Художник», «Полет самолета				1																												

6	«Изучаем свое тело. Знакомим с искусством йоги»					2																											
7	«Изучаем свое тело. Знакомим с искусством йоги»						2																										
8	«Продолжаем знакомство с гимнастикой йогов. Вредные привычки - беда для здоровья»							2																									
9	«Продолжаем знакомство с гимнастикой йогов. Вредные привычки - беда для здоровья»								2																								
10	«Знакомство с упражнениями на создание представлений о правильной осанке и ее формировании»									2																							
11	Оптимизация представления о правильной осанке и ее формировании - Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием										2																						

12	Закрепление упражнений на создание представлений о правильной осанке и ее формировании. Знакомство с суставной гимнастикой											2																					
13	Закрепление знаний на создание представлений о правильной осанке, продолжить знакомство с суставной гимнастикой»												2																				
14	«Мои глаза, как их беречь. Знакомство с массажем глаз»													2																			
15	«Мои глаза, как их беречь. Знакомство с массажем глаз, второй комплекс»														2																		
16	«Мои руки. Как их беречь? Знакомство с массажем рук»															2																	
17	«Мои руки. Как их беречь? Знакомство с массажем рук. Комплекс 2»																2																

18	«Мои ноги. Как беречь ноги? Самомассаж ступней. .Комплекс 1 с палкой»																	2														
19	«Мои ноги. Как беречь ноги? Самомассаж ступней. Комплекс 2 с массажными мячами»																		2													
20	Знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия																			2												
21	Расширить знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия																				2											
22	Введение новых дыхательных упражнений (пранаям)																					2										
23	«Прогулка в лес» Знакомство с новым комплексом суставной гимнастики.																						2									
24	Введение новых дыхательных упражнений (пранаям)																							2								
25	«Растем стройными и сильными»																								2							
26	«Растем здоровыми и стройными»																									2						

27	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения																										2					
28	Продолжать работу по формированию правильного дыхания (пранаяма). Автоматизировать полное йоговское дыхание.																											2				
29	Продолжать знакомить детей с древней техникой йоговских асан, основанной на законах природы, предполагающих единство тела и духа, необходимого для хорошего самочувствия																												2			
30	Продолжать знакомить детей с древней техникой йоговских асан, основанной на законах природы, предполагающих единство тела и духа, необходимого для хорошего самочувствия																													2		

31	Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Содействовать развитию ловкости, ориентировке в пространстве.																													2		
32	Воспитывать желание и потребность следить за своим здоровьем, уметь управлять им в любых экстремальных условиях																														2	
33	Воспитывать желание и потребность следить за своим здоровьем, уметь управлять им в любых экстремальных условиях																															2
Всего занятий за год																																**64**