

Учебный план
(выписка из дополнительной общеразвивающей программы «Йогоза» для
детей 5-6 года жизни)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
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;	2
5	Асаны: «Пальма» «Треугольник» «Мостик» «Верблюд» «Кошечка» «Кобра» «Бабочка», «Художник», «Полет самолета	2
6	«Изучаем свое тело. Знакомим с искусством йоги»	2
7	«Продолжаем знакомство с гимнастикой йогов. Вредные привычки - беда для здоровья»	4
8	«Знакомство с упражнениями на создание представлений о правильной осанке и ее формировании»	4
9	Закрепление упражнений на создание представлений о правильной осанке и ее формировании. Знакомство с суставной гимнастикой»	4
10	«Мои глаза, как их беречь. Знакомство с массажем глаз»	2
11	«Мои глаза, как их беречь. Знакомство с массажем глаз, второй комплекс»	2
12	«Мои руки. Как их беречь? Знакомство с массажем рук»	2
13	«Мои руки. Как их беречь? Знакомство с массажем рук. Комплекс 2»	2
14	«Мои ноги. Как беречь ноги? Самомассаж ступней. Комплекс 1 с палкой»	2
15	«Мои ноги. Как беречь ноги? Самомассаж ступней. Комплекс 2 с массажными мячами»	2
16	Знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия	2
17	Расширить знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия	2
18	Введение новых дыхательных упражнений (пранаям)	2
19	«Прогулка в лес» Знакомство с новым комплексом суставной гимнастики.	2
20	Введение новых дыхательных упражнений (пранаям)	2
21	«Растем стройными и сильными»	2
22	«Растем здоровыми и стройными»	2
23	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения	4
24	Продолжать знакомить детей с древней техникой йоговских асан, основанной на законах природы	4
25	Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии	2
26	Воспитывать желание и потребность следить за своим здоровьем, уметь управлять им в любых экстремальных условиях	4
Итого:		64
Длительность одного занятия (академический час)		25 мин.
Количество занятий в неделю/ время (минуты)		2/50 мин
Количество занятий в месяц / время (минуты)		8/200 мин
Количество занятий в учебном году / время (минуты)		64/ 1600мин.