

Учебный план
(выписка из дополнительной общеразвивающей программы «Йогоза» для
детей 6-7 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.	1
5	Асаны: «Пальма» «Треугольник» «Мостик» «Верблюды» «Кошечка» «Кобра» «Бабочка», «Художник», «Полет самолета	1
6	«Изучаем свое тело. Знакомим с искусством йоги»	4
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»	2
9	Оптимизация представления о правильной осанке и ее формировании - Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием	2
10	Закрепление упражнений на создание представлений о правильной осанке и ее формировании. Знакомство с суставной гимнастикой	2
11	Закрепление знаний на создание представлений о правильной осанке, продолжить знакомство с суставной гимнастикой»	2
12	«Мои глаза, как их беречь. Знакомство с массажем глаз»	2
13	«Мои глаза, как их беречь. Знакомство с массажем глаз, второй комплекс»	2
14	«Мои руки. Как их беречь? Знакомство с массажем рук»	2
15	«Мои руки. Как их беречь? Знакомство с массажем рук. Комплекс 2»	2
16	«Мои ноги. Как беречь ноги? самомассаж ступней. Комплекс 1 с палкой»	2
17	«Мои ноги. Как беречь ноги? самомассаж ступней. Комплекс 2 с массажными мячами»	2
18	Знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия	2
19	Расширить знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия	2
20	Введение новых дыхательных упражнений (пранаям)	2
21	«Прогулка в лес» Знакомство с новым комплексом суставной гимнастики.	2
22	Введение новых дыхательных упражнений (пранаям)	2
23	«Растем стройными и сильными»	2
24	«Растем здоровыми и стройными»	2
25	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения	2
26	Продолжать работу по формированию правильного дыхания (пранаяма). Автоматизировать полное йоговское дыхание.	2
27	Продолжать знакомить детей с древней техникой йоговских асан, основанной на законах природы, предполагающих единство тела и духа, необходимого для хорошего самочувствия	4
28	Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Содействовать развитию ловкости, ориентировке в пространстве.	2
29	Воспитывать желание и потребность следить за своим здоровьем, уметь управлять им в любых экстремальных условиях	4
Итого:		64
Длительность одного занятия (академический час)		30 мин
Количество занятий в неделю/ время (минуты)		2/60
Количество занятий в месяц / время (минуты)		8/240
Количество занятий в учебном году / время (минуты)		64/1920мин