

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 182**

Юридический адрес: 620070, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул.

Симферопольская, д. 41, телефон +7(343)21-85-00,

E-mail: mdou182@eduekb.ru, сайт: <https://182.tvoysadik.ru/>

ПРИНЯТА:

На заседании Педагогического советом

Муниципального бюджетного

дошкольного образовательного

учреждения детский сад № 182

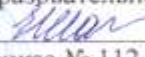
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего

Муниципального бюджетного дошкольного

образовательного учреждения детский сад № 182

 Е. В. Шабурова

Приказ № 112 от «28» августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕС-ЙОГА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Автор-разработчик программы:

Афанасьева Алена Олеговна,

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	5
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	6
1.4. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
1.5. Развивающее оценивание качества Программы.....	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	10
2.1. Описание образовательной деятельности.....	10
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.....	12
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	14
3.1. Описание материально-технического обеспечения программы.....	14
3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	14
3.3. Кадровое обеспечение.....	16
3.4. Календарный учебный график.....	16
3.5. Учебный план.....	17
3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	17

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-йога» (далее по тексту Программа) – учебно-методический документ Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 182 (далее по тексту МБДОУ) физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с требованиями в образовании, отраженными в следующих документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

5. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 г. № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом.

10. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 182 от 12.11.2024 г. № 2081/46/36.

Данная Программа является дополнительной общеразвивающей программой для физкультурно-спортивного развития, направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья.

Актуальность программы

Актуальность занятий фитнес-йогой продиктована растущим интересом современных людей к здоровому образу жизни, стремлению поддерживать физическую форму и одновременно заботиться о своем эмоциональном состоянии.

Преимущества фитнес-йоги для физического здоровья

Регулярная практика фитнес-йоги помогает существенно улучшить общее состояние организма. Основные преимущества включают:

- Укрепление мышечного корсета: Асаны (позы) и последовательности упражнений развивают силу мышц спины, живота, рук и ног, создавая надежный каркас для поддержания правильной осанки и профилактики болей в спине.

- Повышение гибкости и подвижности суставов: Выполнение асан улучшает эластичность связок и сухожилий, увеличивая диапазон движения суставов и снижая вероятность развития артритов и артрозов.

- Развитие дыхательной системы: Специальные техники дыхания улучшают вентиляцию легких, насыщают кровь кислородом, ускоряют обмен веществ и снижают уровень стресса.

- Нормализация веса: Занятия фитнес-йогой стимулируют метаболизм, активизируют процесс жиросжигания и помогают контролировать аппетит, что позволяет эффективно бороться с лишним весом.

- Формирование красивого рельефа тела: Регулярные тренировки формируют стройную фигуру, подчеркивая линию талии, бедер и ягодиц, делают тело подтянутым и привлекательным.

Фитнес-йога и психологическое здоровье

Помимо физических преимуществ, занятия фитнес-йогой оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Вот некоторые положительные эффекты:

- Управление стрессом: Практикуя релаксационные позы и дыхательные упражнения, участники учатся справляться с тревогой и раздражительностью, восстанавливая внутреннее спокойствие и гармонию.

- Улучшение сна: Многие отмечают, что после регулярных занятий улучшился сон, уменьшились проблемы с бессонницей и тревожностью перед сном.

- Развитие концентрации и внимательности: Медитация и осознанность, практикуемые в ходе занятий, помогают лучше концентрироваться на важных делах, повышать продуктивность и успеваемость в учебе и работе.

– Рост самооценки и уверенность в себе: Добиваясь успехов в освоении новых позиций и улучшении своего самочувствия, занимающиеся обретают больше веры в собственные возможности и качества.

Важность социальных аспектов фитнес-йоги

Группа единомышленников создает особую атмосферу взаимопомощи и поддержки, что особенно важно для тех, кому сложно начать самостоятельные тренировки дома. Групповая форма занятий способствует мотивации, повышает интерес к тренировкам и обеспечивает дополнительный стимул придерживаться здорового образа жизни. Общение с коллегами по группе формирует круг друзей и поддерживает дух соревнования, помогая преодолевать трудности и двигаться вперед.

Простота и доступность занятий фитнес-йогой

Еще одним важным фактором популярности фитнес-йоги является её универсальность и доступность практически каждому человеку независимо от возраста, пола и начальной подготовки. Существуют разные уровни интенсивности занятий, начиная от мягких классов для начинающих и заканчивая продвинутыми комплексами для опытных спортсменов.

Таким образом, фитнес-йога становится эффективным инструментом улучшения физического и духовного благополучия, повышения качества жизни и достижения личного роста и успеха. Её популярность объясняется простотой освоения, доступностью и мощью положительного воздействия на организм и сознание.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель данной программы: гармонизация физического и духовного развития посредством сбалансированных тренировок, направленных на укрепление здоровья, повышение выносливости, улучшение гибкости и формирование стройного подтянутого тела, одновременно снижающих уровень стресса и способствующих достижению внутренней гармонии и позитивного настроения.

Задачи:

1. Улучшение физической формы:

Укрепление мускулатуры, повышение гибкости, выравнивание осанки и повышение общей выносливости организма путем выполнения специальных асан и упражнений.

2. Повышение жизненного тонуса и энергичности:

Поддержание оптимального веса, ускорение метаболизма, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы благодаря сочетанию кардионагрузок и классических йогических методик.

3. Достижение душевного равновесия:

Снижение уровня тревожности, повышение работоспособности и способность справляться со стрессовыми ситуациями.

1.3. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация Программы требует учета различных принципов, которые помогут достичь эффективных результатов и создать комфортную атмосферу для участников. Вот основные принципы:

1. Индивидуальный подход. Программа адаптирована под разные уровни, чтобы все могли участвовать и получать пользу.

2. Безопасность. Инструктор следит за выполнением упражнений, чтобы избежать травм.

3. Правильная техника. Обучение правильной технике выполнения асан (поз) и дыхательных практик. Это поможет избежать лишнего напряжения и улучшить результаты.

4. Сбалансированность. Включение в программу гармоничного сочетания силовых упражнений, растяжки и дыхательных практик, чтобы развивать гибкость, силу и выносливость.

5. Регулярность. Поощрение регулярных занятий для достижения наилучших результатов. Создание графика, который будет удобно следовать участникам.

6. Мотивация. Поддержка и мотивация участников. Создание позитивной и вдохновляющей атмосферы, где каждый чувствует себя частью группы.

7. Обратная связь. Постоянное получение и анализ обратной связи от участников. Это поможет корректировать программу и учитывать пожелания.

8. Интеграция философии йоги. Важно не только физическое выполнение упражнений, но и внедрение философских аспектов йоги — mindfulness, медитации, работы с дыханием.

9. Образовательный компонент. Предоставление информации о пользе йоги и фитнеса, анатомии, физиологии и психологии, чтобы участники понимали, как их тело работает и как йога может помочь.

10. Сообщество. Создание supportive community — сообщество, где участники могут делиться своими успехами, обмениваться опытом и поддерживать друг друга.

Внедряя эти принципы Программа будет удовлетворять потребности участников и способствовать их физическому и эмоциональному благополучию.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Физическое здоровье:

- Увеличение гибкости и подвижности суставов.
- Укрепление мышц и улучшение общего физического состояния.
- Повышение выносливости и сердечно-сосудистого здоровья.
- Снижение уровня жировой массы и контроль веса.

2. Психоэмоциональное состояние:

- Снижение уровня стресса и тревожности, улучшение настроения.
- Развитие навыков управления эмоциями и лучшее понимание себя.
- Повышение уровня концентрации и внимание к настоящему моменту (mindfulness).

3. Технические навыки:

- Освоение техники выполнения различных асан (поз) и дыхательных практик.
- Способность создать индивидуальную практику с учетом собственных потребностей и целей.

4. Знания и осведомленность:

- Понимание основ философии йоги и ее места в повседневной жизни.
- Знание основ анатомии и физиологии, необходимых для безопасного выполнения практик.
- Осознание важности правильного питания и отдыха для здоровья и успехов в занятиях.

5. Социальные связи:

- Формирование дружеских отношений и поддерживающего сообщества.
- Участие в групповых занятиях, что способствует обмену опытом и мотивации.

6. Личный рост:

- Развитие терпения, настойчивости и дисциплины через регулярную практику.
- Улучшение самооценки и уверенности в себе.

7. Способности к саморегуляции:

- Освоение техник для релаксации и восстановления после стресса.
- Способность использовать дыхательные практики для снижения напряженности и нахождения внутреннего баланса.

Постепенно достигаемые результаты помогут участникам не только улучшить свое физическое состояние, но и обогатить свою жизнь новыми знаниями, навыками и позитивным опытом.

1.5. РАЗВИВАЮЩЕЕ ОЦЕНИВАНИЕ КАЧЕСТВА ПРОГРАММЫ

Развивающее оценивание качества Программы направлено на выявление сильных и слабых сторон Программы, а также на возможность её улучшения. Включает различные методы и подходы:

1. Обратная связь участников:

- Проведение регулярных анкетирований и опросов для участников программы, чтобы узнать их мнение о содержании, структуре и эффективности занятий.

- Организация групповых обсуждений для получения более глубокого понимания опыта участников.

2. Анализ достижения целей:

- Оценка прогресса участников в достижении заявленных целей (гибкость, сила, снижение стресса и т.д.). Это может быть сделано через мониторинг показателей до и после курса.

- Ведение дневников практики участниками, чтобы они могли отслеживать свои достижения и ощущения от занятий.

3. Качество преподавания:

- Регулярная оценка качества работы педагога-инструктора (уровень профессионализма, способности адаптировать занятия под разные уровни), что может включать наблюдение, обратную связь от участников и самооценку.

- Обучение инструкторов новым методам и техникам для улучшения качества занятий.

4. Анализ посещаемости и вовлеченности:

- Мониторинг регулярности посещения занятий участниками. Высокая посещаемость свидетельствует о заинтересованности и удовлетворенности участников.

- Оценка уровня вовлеченности участников во время занятий (активное участие, вопросы, обсуждения).

5. Сравнительный анализ:

- Сравнение программы с аналогичными программами в других фитнес-центрах или студиях, чтобы понять, какие аспекты можно улучшить или адаптировать.

6. Долгосрочные последствия:

- Оценка устойчивости достигнутых результатов через некоторое время после завершения программы. Это поможет понять, насколько эффективно было обучение и практики.

7. Использование технологий:

- Внедрение онлайн-платформ и приложений для мониторинга прогресса участников и сбора отзывов в режиме реального времени.

Важно, чтобы развивающее оценивание проводилось регулярно и целенаправленно, что позволит адаптировать программу к потребностям участников и улучшать ее качество на каждом этапе.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа реализует комплексный подход к физическому и психоэмоциональному развитию, сочетая активные занятия с теоретическими знаниями, что позволяет участникам не только развивать свои навыки, но и глубже понять философию йоги и её влияние на повседневную жизнь.

Структура занятий:

- Разминка: Комплекс упражнений на растяжку и разогрев всех частей тела.
- Основные асаны (позиции): Изучение различных групп асан (базовые, восстановительные, силовые) с акцентом на технику выполнения и их пользу для организма.
- Дыхательные практики (пранаяма): Освоение техник дыхания для улучшения контроля над телом и расслабления.
- Медитация и расслабление: Упражнения на осознанность, снятие напряжения и восстановление энергии.
- Завершение занятия: Релаксация и подведение итогов, обобщение полученных знаний и ощущений.

Методы и техники обучения:

- Практические занятия: Результативность программы достигается через регулярные практики, включая индивидуальные и групповые занятия.
- Теоретические блоки: Изучение основ философии йоги, анатомии, физиологии и принципов здорового образа жизни через лекции и обсуждения.
- Интерактивные формы: Введение в занятия элементов интерактивного обучения (обсуждения, вопросы, обмен опытом).
- Поддержка и наставничество: Индивидуальный подход к каждому участнику, предоставление рекомендаций и коррекция техники.

Содержание образовательной деятельности

1. Первый триместр (сентябрь-ноябрь):

Цель: Постепенный ввод в практику, общее оздоровление и улучшение гибкости.

Сентябрь:

Недели 1-2: Основные асаны для разминки и растяжки (кошка-корова, собака мордой вниз, треугольник).

Недели 3-4: Введение простых балансов стоя (например, дерево, полулунная поза).

Октябрь:

Недели 1-2: Основы виньясы (синхронизация движения и дыхания), освоение базовых связок асан.

Недели 3-4: Продолжаем развивать силу и баланс, добавляем наклоны вперед и назад (например, кобра, кошка-корова, приседания).

Ноябрь:

Недели 1-2: Практикуем дыхание, работаем над улучшением осанки и равновесия.

Недели 3-4: Первичное знакомство с перевернутыми асанами (собака мордой вверх, свастикасана).

2. Второй триместр (декабрь-февраль):

Цель: Увеличиваем интенсивность, развиваем силовые качества и общую физическую форму.

Декабрь:

Недели 1-2: Силовая практика с использованием динамических комплексов (плановая доска, воробьиный прыжок).

Недели 3-4: Виньяса-последовательности с уклоном на кардионагрузку и укрепление кора.

Январь:

Недели 1-2: Акцент на развитии ягодичных мышц и нижней части спины (наклон вперед сидя, мостик).

Недели 3-4: Включаем работу над ногами (поза стула, выпады).

Февраль:

Недели 1-2: Балансирующие упражнения, развитие чувства устойчивости (поза дерева, луна).

Недели 3-4: Раскрытие тазобедренных суставов и груди (кобра, голубь).

3. Третий триместр (март-май):

Цель: Укрепляем мышцы, увеличиваем мобильность суставов, работаем над осознанностью и концентрацией.

Март:

Недели 1-2: Тонизируем тело, укрепляем спину и ноги (стоячие позы, повороты туловища).

Недели 3-4: Углубляем осознание своего тела через внутренние ощущения и фокусировку на области живота.

Апрель:

Недели 1-2: Работаем над силой рук и ног (скручивания, боковые сгибания).

Недели 3-4: Отрабатываем плавность переходов между асанами и глубину дыхания.

Май:

Недели 1-2: Регулярная практика основных прогибов и скруток. Расширяем диапазон движений, усиливаем гибкость (горбатая корова, плуга).

Недели 3-4: Возвращаемся к проработке верхней части тела (углубленные варианты поз птицы, кошки-коровы).

Итоговая проверка всех полученных навыков.

2.2. ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы охватывает различные подходы к организации занятий, чтобы обеспечить максимальную эффективность и вовлеченность участников. Вот основные элементы, которые включены в программу:

1. Вариативные формы занятий:

- Групповые занятия: Занятия проводятся в небольших группах, что создает атмосферу поддержки и мотивации среди участников.

- Индивидуальные тренировки: Персонализированные занятия с инструктором, что позволяет учесть индивидуальные потребности и уровень подготовки.

- Семинары и мастер-классы: Углубленные занятия по конкретным темам (например, работа с дыханием, изучение отдельных групп асан и т.д.).

- Онлайн-занятия: Возможность участвовать в занятиях через видеозвонки или платформы для вебинаров, что удобно для людей с ограниченным временем.

2. Способы реализации программы:

- Пошаговое обучение: Доступное и последовательное введение участников в практику, начиная с базовых асан и постепенно переходя к более сложным.

- Комбинирование стилей: Включение различных направлений йоги (хатха, виньяса, айенгар) для создания разнообразия и выбора подходящего стиля для каждого участника.

- Тематика занятий: Проведение занятий с определенной тематикой (например, «йога для снятия стресса», «йога для улучшения гибкости»), что делает каждую сессию уникальной и интересной.

3. Методы обучения:

- Демонстрация: педагог-инструктор показывает асаны и дыхательные техники, что помогает участникам освоить их правильно.

- Корректировка позиций: Индивидуальная работа с каждым участником для коррекции выполнения асан и улучшения технику.

- Обсуждение и обмен опытом: Стимулирование участников делиться своими впечатлениями и опытом, что создает поддерживающую атмосферу.

- Рефлексия и аутентичное восприятие: Предоставление участникам времени для размышлений о своих ощущениях и достижениях после занятий.

4. Средства реализации программы:

- Периодические анкеты и опросы: Для оценки удовлетворенности участников и их прогресса.

- Аудио и видео материалы: Использование видеозаписей для демонстрации асан и техник, а также звукозаписей для медитаций и практик расслабления.

- Книги и статьи: Рекомендация литературных источников по йоге и психологии, которые помогут участникам углубить свои знания за пределами занятия.

- Специальное оборудование: Использование ковриков, блоков, ремней и других принадлежностей, которые помогут участникам достичь статики и улучшить выполнение асан.

5. Дополнительные активности:

- Общение вне занятий: Создание групп в социальных сетях для поддержания общения и обмена опытом между участниками.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение Музыкального зала

Место размещения	Основное предназначение	Оборудование и материалы	
Физкультурный зал	– Проведение образовательной деятельности; – Проведение праздников, развлечений, утренников; – Проведение родительских собраний; – Консультативная работа с родителями.	– Музыкальный центр;	1
		– Фортепиано;	1
		– Ноутбук;	1
		– Коврики для йоги	
		нескользящий;	10
		– Блоки для йоги;	20
		– Ремень для йоги;	10

3.2. ОПИСАНИЕ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Программно – методические пособия	Автор, название, издательство, год издания
Электронный ресурс	1. Поздеева, Е. А.; Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие.; Сибирский государственный Университет физической культуры и спорта, http://www.iprbookshop.ru/95587.html (Электронное издание) 2. Панина, Н. А.; Йога для всех. Руководство для начинающих: практическое пособие.; РИПОЛ классик, Москва; 2013;

Печатные издания	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159 (Электронное издание) 3. Грудницкая, Н. Н., Мазакова, Т. В.; Оздоровительная йога : практикум.; Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), Ставрополь; https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494784 (Электронное издание) 4. Карлов, Д., Д.; Йога Знания: практики самореализации : практическое пособие.; Родники, Вологда; 2021; https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=617197 (Электронное издание) 5. Ишмухаметов, , М. Г.; Йога в физической культуре и спорте : учебное пособие.; Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, http://www.iprbookshop.ru/32043.html (Электронное издание) 6 Ишмухаметов М. Г.; Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте: учебное пособие. специальность 050720 – «физическая культура». направление подготовки 050100 – «педагогическое образование». профиль подготовки – «физическая культура».; Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь; 2013; http://www.iprbookshop.ru/32103.html (Электронное издание) 1. Полковников, Ю. Н.; Как продлить годы жизни: Целительная йога; Республика, Москва; 1995 (2 экз.) 2. Юнг, К. Г.; Йога и Запад: Пер. с нем.; Инициатива: Airland, Львов; Киев; 1994 (1 экз.) 3. Зубков, А. Н.; Хатха-йога для начинающих; Медицина, Москва; 1991 (1 экз.) 4. Каган, Г. И., Родичев, Ю. Е.; Агни Йога Т. 3 ; [б. и.], Самара; 1992 (1 экз.) 5. Лах Ман Чун, Г. Е.; Эта заманчивая йога, или Взгляд на себя; Физкультура и спорт, Москва; 1992 (1 экз.) 6. Тетерников, Л. И.; Рациональная йога; Знание, Москва; 1992 (1 экз.)
------------------	--

3.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация Программы возложена на педагога, имеющего специальное среднее образование.

№ п/п	ФИО работника	Дата рождения	Стаж работы	Образование	Квалификационная категория
1	Афанасьев а Алена Олеговна	03.06. 2003 г.	2 года	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Педагогический колледж им. Н.К. Калугина» г. Оренбурга, 28.06.2023 по специальности «Педагогика дополнительного образования».	1 КК

3.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Содержание	Взрослая группа
Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	29 мая
Зимние каникулы	31 декабря – 11 января
Летние каникулы	01 июня – 31 августа
Продолжительность учебного года	37 недель
Первое полугодие	17 недель
Второе полугодие	20 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней

Всего в неделю занятий (НОД)	2
Объем недельной образовательной нагрузки	120 мин
Занятие (Непрерывная образовательная деятельность)	60 мин
Продолжительность перерыва	10 мин
Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	начало учебного года 01 – 12 сентября конец учебного года 18 – 29 мая
Итоговые мероприятия	Праздник Фитнеса

3.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план деятельности педагога дополнительного образования «Фитнес-йога»

Направления развития (образовательная область)	Вид деятельности	Количество занятий общая нагрузка/часы	
		Взрослая группа	
	Длительность (в мин.)	60	
		В неделю	В год
Физическое развитие	Двигательная и музыкально-ритмическая	2	74

3.6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Развитие в двигательной и музыкально-ритмической деятельности в МБДОУ обеспечивается за счет насыщенности развивающей предметно-пространственной среды.

При создании предметно-развивающей среды учитываются следующие принципы:

- **полифункциональности среды:** предметная развивающая среда должна открывать множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса, и в этом смысле должна быть многофункциональной;
- **трансформируемости среды,** который связан с ее полифункциональностью – это возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства (в отличие от монофункционального зонирования, жестко закрепляющего функции за определенным пространством);
- **вариативности,** сообразно которому содержание воспитания учитывает культурные и художественные традициями края, особенностями Уральской природы, культуры и традиций.

Развивающая предметно-пространственная среда

№ п/п	Атрибуты	Количество, шт
1.	Платочки капроновые	22
2.	Платочки атласные красные	7
3.	Платочки атласные зеленые	9
4.	Лента	1
5.	Лента гимнаст.	9
6.	Лента разноцв.	6
7.	Осенние листья	20
8.	Цветы	20
9.	Гвоздика букет	13
10.	Астра букет	6
11.	Тюльпан букет	46
12.	Роза	9
13.	Флаг	1
14.	Флажок голубой	32
15.	Флажок белый	31
16.	Флажок красный	60
17.	Флажок росс.	4
18.	Зонт детский	15
19.	Ложка дерев.	43

20.	Погремушки	20
21.	Треугольник	1
22.	Барабан	8
23.	Бубен	2
24.	Мелодичный слоник	10
25.	Ксилофон детский	8
26.	Дудочка	18
27.	Саксофон	16
28.	Труба	1
29.	Мяч надувной	7
30.	Корзина пластмассовая	6
31.	Бинокль	6
32.	Автомат	10
33.	Сабля	21
34.	Топорик	10
35.	Ключка	6
36.	Свеча игрушка	10
37.	Ободок разный	33
38.	Шляпа желтая	8
39.	Шляпа разноцв.	9
40.	Шляпа «Звездочет»	1
41.	Шляпа	8
42.	Шлем Рыцаря	2
43.	Каска	4
44.	Фуражка	3
45.	Бандана	6
46.	Буденовка	2
47.	Кепка армейская	2
48.	Накидка военная	7
49.	Юбка синяя	11
50.	Юбка в клетку	10
51.	Сарафан	10
52.	Платье серое	6
53.	Костюм взрослый «Скоморох»	1
54.	Костюм взрослый «Водяной»	1
55.	Костюм взрослый «Дед Мороз»	1

56.	Костюм взрослый «Снегурочка»	1
57.	Костюм взрослый «Осень»	1
58.	Костюм взрослый «Весна»	1
59.	Костюм взрослый «Петрушка»	1
60.	Костюм взрослый «Солнце»	1
61.	Кукольный театр	3
62.	Ростовые куклы	4
63.	Диско-шар	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443696

Владелец Шабурова Екатерина Викторовна

Действителен с 29.04.2025 по 29.04.2026