

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №118»



Принято на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.
Заведущий МДОУ «Детский сад №118»

Хорошулина Н.В.

Приказ № 02.10-45/9
от 02.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Сказочная йога»

Возраст обучающихся :3-5 лет

Срок реализации: 2 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:

Пугачева Т.Н., инструктор по физической культуре

Ярославль, 2023-2024 уч. г.

1.	Комплекс основных характеристик	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Срок освоения программы и режим занятий	4
1.3	Цели и задачи программы	4
1.4.	Планируемые результаты	5
15	Содержание программы	6
1.5.1	Учебно-тематический план	6
1.5.2	Содержание учебного плана	9
2.	Комплекс организационно методических условий	13
2.1.	Календарный график занятий	13
2.2.	Методические материалы	18
2.2.1	Методическое обеспечение программы.	18
2.2.2	Техническое оснащение занятий	18
2.2.3	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	18
	Список литературы	19

1. Комплекс основных характеристик

«Сказочная йога»

1.1. Пояснительная записка

Нормативные документы	<ul style="list-style-type: none">– Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;– Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 №706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;– Закона Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»;– Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 2.4.3648-2 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;- Письмо Минобрнауки от 11.12.2006 № 0-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;– Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;– Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД.- Устав МДОУ.
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность, потому что ведущий вид деятельности физические упражнения. Йога-вид двигательной активности, который

	удовлетворит потребность детей в движении. Йога-это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, гибкость, координацию, правильное дыхание, концентрацию внимания и эмоциональное равновесие.
Актуальность программы	На анализе родительского спроса
Новизна программы	Новизна программы «Сказочная йога» заключается в целостном подходе к поддержанию здоровья и эмоционального благополучия ребенка. Основные идеи, отличающие эту программу заключены в соприкосновении ребенка с природой и естественным ритмом жизни посредством физических упражнений. Преимущество программы состоит в эффективном способе приобщения к миру йоги с помощью использования сказок, загадок, рисованных картинок.
Отличительная особенность	Отличительной особенностью программы является направленность на формирование у ребенка дошкольного возраста интереса к своему здоровью и развитию взаимодействия работы полушарий мозга. Для успешной реализации данной программы подобраны современные методы (игра, комплексы асан, дыхательная гимнастика, релаксация, игровая гимнастика) и приемы (словесные, наглядные, креативные). Занятия построены с учетом возрастных особенностей детей.
Адресат программы	Дети 3-5 лет на базовом уровне подготовки. Программа так же рассчитана на детей с ОВЗ, детей, имеющих группу здоровья 1,2,3.
1.2.Срок освоения программы и режим занятий	Срок освоения 8 мес., 56 часов (период с октября по май). Дети 3-5 лет. 1 Группа (3-4 года) - 1 раз в неделю (1 академический час, (20 мин.) 2 группа (4-5 лет) — 1 раз в неделю (1 академический час (25 мин.)
Форма обучения	Очная
1.3. Цель программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Повышение защитных сил организма и общей работоспособности.
Задачи программы: Обучающие:	-изучить технику выполнения асан, упражнения для укрепления стопы -формировать правильную осанку и равномерное дыхание;

<p>Развивающие:</p> <p>Воспитательные:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -совершенствовать двигательные умения и навыки детей; -развивать потребность в ежедневной двигательной активности; -формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений; -развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов; -воспитывать культуру здоровья; -воспитывать морально-волевые качества; -воспитывать чувство уверенности в себе;
<p>Формы проведения занятий</p>	<p>Группы 7-12 детей. Тематическая совместная деятельность педагога и ребенка в форме кружковой работы.</p>
<p>1. 4. Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>Ребенок будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения); -комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата и других систем организма; -правила здорового образа жизни; <p>Ребенок будет уметь использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -средства, способствующие повышению уровня физического развития; -приемы, контролирующие эмоциональное благополучие; -способы укрепления своего здоровья;
<p>Формы подведения итогов реализации программы</p>	<p>Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, оценки физической подготовленности детей, показательных занятий.</p>

1.5. Содержание программы

**1.5.1. Учебно-тематический план
для детей 3-4 года**

№ п/п	Наименование тематического раздела	Общее количество часов	теория	практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Игровые упражнения	4,5	1	3,5
3	Асаны	5	1	4
4	Дыхательные упражнения	4,5	1	3,5
5	Гимнастика для глаз	4,5	1	3,5
6	Релаксация	4,5	1	3,5
7	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого часов	24	6	18

**Учебно- тематический план
для детей 4-5 года**

№ п/п	Наименование тематического раздела	Общее количество часов	теория	практика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2	Игровые упражнения	3,5	1	2,5
3	Самомассаж	2	0,5	1,5
4	Асаны	4,5	1	3,5
5	Дыхательные упражнения	4,5	0,5	3,5
6	Гимнастика для глаз	4,5	1	3,5
7	Релаксация	3	1	2
8	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого часов	24	4	8

1.5.2. Содержание учебного плана

№ п/п	Название раздела год обучения	Задачи	Название упражнений
1	Вводное 1 год обучения 2 год обучения	Знакомство с группой и программой техника безопасности и правила поведения Рассказ о йоге. Диагностика.	Равновесие (стойка на одной ноге) Гибкость(наклон вперед на скамейке) Ловкость(бег «змейкой»)

			дистанция 10 м.)
2	Игровая гимнастика 1 год обучения 2 год обучения	Укрепление опорно-двигательного аппарата развитие координации умение включаться в игру умение выполнять игровые коллективные правила	«В темном лесу есть избушка» «Прогулка» «Козлята» «За грибами» «Гимнастика для ног» «Медведь» «По полям ручьи бегут» «Енотик весело шагает» «Птички» «Колобок» «На водопой» «Утята» «Птицы» «Жучки» «Мы идем по дорожке»
3	Самомассаж 2 год обучения	Поддержание и укрепление мышц в тонусе Нормализация работы кровообращения Общее расслабление тела	«Дождик» «Лисонька» «Ежик» «Ой, лады» «Снеговик» «Блины» «Труба» «Рукавицы»
4	Асаны 1 год обучения 2 год обучения	Укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательных систем профилактика нарушения осанки повышение упругости и силы связок повышение выносливости и иммунитета	«Дом» «Дом с трубой» «Дерево» «Ласточка» «Змея» «Холм с деревом» «Скамейка» «Будерброд» «Бабочка» «Черепашка» «Часы» «Окно» «Корзина» «Росток» «Ножницы» «Змея смотрит вперед» «Крокодил» «Лодка качается на волнах» «Кролик спрятался» «Жук на цветке» «Гора и орел» «Собака потягивается на

			<p>солнышке» «Морда коровы» «Цветок тянется к солнышку» «Змея готовится к прыжку» «Вулкан» «Лев» «Пес Бобик» «Полет журавлика» «Полет синей птицы»</p>
5	<p>Дыхательная гимнастика 1 год обучения</p> <p>2 год обучения</p>		<p>«Облачко» «Дыхание кролика» «Полет на солнце» «Полет на луну» «Задувание свечи» «Ежик» «Удивились» «Петушок»</p> <p>«Воздушный шар» «Дует ветерок» «Песок» «Вырасти большой» «Полет на луну» «Лодочка на волнах» «Дышим на вертушку» «Погладь бочок»</p>
6	<p>Гимнастика для глаз 1 год обучения</p> <p>2 год обучения</p>		<p>«Белка» «Дождик» «Муха» «Зайка»</p> <p>«Теремок» «Лиса» «Оса» «Ветер»</p>
7	<p>Релаксация 1 год обучения</p>	<p>Расслабление мышц Снятие утомления Улучшение крово- и лимфоттока в перенапряженных мышцах Снятие напряжения, не замыкаться на своих проблемах</p>	<p>«Зернышко» «Птички» «Тишина» «Пушистые облачка» «Ленивая кошка» «Дерево» «Звери и птицы спят» «Олени»</p>

	2 год обучения		«Летний денек» «Лентяи» «Кораблик» «Ленивый барсук» «Рыбки» «Океан» «Волшебный сон» «Звери и птицы спят»
--	----------------	--	---

2. Комплекс организационно методических условий

2.1. Календарный график занятий

1-й год обучения (3-4 года)

№ п/п	Дата и время проведения занятий	Тема и форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь 1 неделя	Вводное занятие Диагностика Правила безопасности Что такое йога?	1	Физкультурный зал	
2	2 неделя	«Кролик Пики селится на холме»: «В темном лесу есть избушка» «Дом», «Дерево» «Облачко» «Белка» «Зернышко»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
3	3 неделя	«Кролик Пики селится на холме»: «В темном лесу есть избушка» «Дом», «Дерево» «Облачко» «Белка» «Зернышко»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
4	4 неделя	«Кролик Пики селится на холме»: «В темном лесу есть избушка» «Дом», «Дерево» «Облачко» «Белка» «Зернышко»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
5	Ноябрь 1 неделя	«Кролик Пики селится на холме»: «В темном лесу есть избушка» «Дом», «Дерево» «Облачко» «Белка» «Зернышко»	1	Физкультурный зал	Наблюдение

6	2 неделя	«Новоселье»: «Прогулка» «Дом с трубой», «Ласточка» «Дыхание кролика» «Дождик» «Птички»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
7	3 неделя	«Новоселье»: «Прогулка» «Дом с трубой», «Ласточка» «Дыхание кролика» «Дождик» «Птички»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
8	4 неделя	«Новоселье»: «Прогулка» «Дом с трубой», «Ласточка» «Дыхание кролика» «Дождик» «Птички»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
9	Декабрь 1 неделя	«Новоселье»: «Прогулка» «Дом с трубой», «Ласточка» «Дыхание кролика» «Дождик» «Птички»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
10	2 неделя	«Бумажный кораблик»: «Козлята» «Дом с трубой» «Змея» «Полет на солнце» «Муха» «Пушистые облачка»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
11	3 неделя	«Бумажный кораблик»: «Козлята» «Дом с трубой» «Змея» «Полет на солнце» «Муха» «Пушистые облачка»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
12	4 неделя	«Бумажный кораблик»: «Козлята» «Дом с трубой» «Змея» «Полет на солнце» «Муха» «Пушистые облачка»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
13	Январь 3 неделя	«Бумажный кораблик»: «Козлята» «Дом с трубой» «Змея»	1	Физкультурный зал	Наблюдение

		«Полет на солнце» «Муха» «Пушистые облачка»			
14	4 неделя	«Следы»: «За грибами» «Холм с деревом» «Скамейка» «Полет на луну» «Зайка» «Ленивая кошка»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
15	Февраль 1 неделя	«Следы»: «За грибами» «Холм с деревом» «Скамейка» «Полет на луну» «Зайка» «Ленивая кошка»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
16	2 неделя	«Следы»: «За грибами» «Холм с деревом» «Скамейка» «Полет на луну» «Зайка» «Ленивая кошка»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
17	3 неделя	«Следы»: «За грибами» «Холм с деревом» «Скамейка» «Полет на луну» «Зайка» «Ленивая кошка»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
18	4 неделя	«Облака»: «Гимнастика для ног» «Будерброд» «Бабочка» «Задувание свечи» «Белка» «Дерево»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
19	Март 1 неделя	«Облака»: «Гимнастика для ног» «Будерброд» «Бабочка» «Задувание свечи» «Белка» «Дерево»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
20	2 неделя	«Облака»: «Гимнастика для ног» «Будерброд» «Бабочка»	1	Физкультурный зал	Наблюдение

		«Задувание свечи» «Белка» «Дерево»			
21	3 неделя	«Облака»: «Гимнастика для ног» «Будерброд» «Бабочка» «Задувание свечи» «Белка» «Дерево»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
22	4 неделя	«Шляпа»: «Медведь» «Черепашка» «Корзина» «Ежик» «Дождик» «Звери и птицы спят»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
23	Апрель 1 неделя	«Шляпа»: «Медведь» «Черепашка» «Корзина» «Ежик» «Дождик» «Звери и птицы спят»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
24	2 неделя	«Шляпа»: «Медведь» «Черепашка» «Корзина» «Ежик» «Дождик» «Звери и птицы спят»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
25	3 неделя	«Шляпа»: «Медведь» «Черепашка» «Корзина» «Ежик» «Дождик» «Звери и птицы спят»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
26	4 неделя	«Как помочь цветку»: «По полям ручьи бегут» «Часы» «Окно» «Удивились» «Муха» «Тишина»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
27	Май 1 неделя	«Как помочь цветку»: «По полям ручьи бегут» «Часы» «Окно» «Удивились» «Муха» «Тишина»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
28	2 неделя	«Как помочь цветку»:	1	Физкультурный зал	Наблюдение

		«По полям ручьи бегут» «Часы» «Окно» «Удивились» «Муха» «Тишина»		урный зал	
29	3 неделя	«Как помочь цветку»: «По полям ручьи бегут» «Часы» «Окно» «Удивились» «Муха» «Тишина»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
30	4 неделя	Итоговое занятие Диагностика	1	Физкульт урный зал	Наблюдение

Календарный график занятий
2-й год обучения (4-5 года)

№ п/п	Дата и время проведения занятий	Тема и форма занятия	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь 1 неделя	Вводное занятие Диагностика Правила безопасности Рассказ о йоге	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
2	2 неделя	«Репка»: «Енотик весело шагает» «Дождик» «Змея смотрит вперед» «Крокодил» «Воздушный шар» «Теремок» «Летний денек»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
3	3 неделя	«Репка»: «Енотик весело шагает» «Дождик» «Змея смотрит вперед» «Крокодил» «Воздушный шар» «Теремок» «Летний денек»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
4	4 неделя	«Репка»: «Енотик весело шагает» «Дождик» «Змея смотрит вперед»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение

		«Крокодил» «Воздушный шар» «Теремок» «Летний денек»			
5	Ноябрь 1 неделя	« Репка »: «Енотик весело шагает» «Дождик» «Змея смотрит вперед» «Крокодил» «Воздушный шар» «Теремок» «Летний денек»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
6	2 неделя	« Кот, петух, лиса »: «Птички» «Лисонька» «Лодка качается на волнах» «Кролик спрятался» «Дует ветерок» «Лиса» «Лентяи»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
7	3 неделя	« Кот, петух, лиса »: «Птички» «Лисонька» «Лодка качается на волнах» «Кролик спрятался» «Дует ветерок» «Лиса» «Лентяи»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
8	4 неделя	« Кот, петух, лиса »: «Птички» «Лисонька» «Лодка качается на волнах» «Кролик спрятался» «Дует ветерок» «Лиса» «Лентяи»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
9	Декабрь 1 неделя	« Кот, петух, лиса »: «Птички» «Лисонька» «Лодка качается на волнах» «Кролик спрятался» «Дует ветерок» «Лиса» «Лентяи»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
10	2 неделя	« Два жадных медвежонка »: «Колобок» «Ежик» «Жук на цветке» «Гора и орел»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение

		«Песок» «Оса» «Кораблик»			
11	3 неделя	« Два жадных медвежонка »: «Колобок» «Ежик» «Жук на цветке» «Гора и орел» «Песок» «Оса» «Кораблик»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
12	4 неделя	« Два жадных медвежонка »: «Колобок» «Ежик» «Жук на цветке» «Гора и орел» «Песок» «Оса» «Кораблик»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
13	Январь 3 неделя	« Два жадных медвежонка »: «Колобок» «Ежик» «Жук на цветке» «Гора и орел» «Песок» «Оса» «Кораблик»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
14	4 неделя	« Волк и семеро козлят »: «На водопой» «Ой, лады» «Морда коровы» «Цветок тянется к солнышку» «Вырастай большой» «Ветер» «Ленивый барсук»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
15	Февраль 1 неделя	« Волк и семеро козлят »: «На водопой» «Ой, лады» «Морда коровы» «Цветок тянется к солнышку» «Вырастай большой» «Ветер» «Ленивый барсук»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
16	2 неделя	« Волк и семеро козлят »: «На водопой» «Ой, лады» «Морда коровы» «Цветок тянется к солнышку» «Вырастай большой»	1	Физкультурный зал	Наблюдение

		«Ветер» «Ленивый барсук»			
17	3 неделя	»« Волк и семеро козлят »: «На водопой» «Ой, лады» «Морда коровы» «Цветок тянется к солнышку» «Вырастай большой» «Ветер» «Ленивый барсук»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
18	4 неделя	« Лиса — лапотница »: «Утята» «Снеговик» «Цветок тянется к солнышку» «Змея готовится к прыжку» «Полет на луну» «Теремок» «Рыбки»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
19	Март 1 неделя	« Лиса — лапотница »: «Утята» «Снеговик» «Цветок тянется к солнышку» «Змея готовится к прыжку» «Полет на луну» «Теремок» «Рыбки»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
20	2 неделя	« Лиса — лапотница »: «Утята» «Снеговик» «Цветок тянется к солнышку» «Змея готовится к прыжку» «Полет на луну» «Теремок» «Рыбки»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
21	3 неделя	« Лиса — лапотница »: «Утята» «Снеговик» «Цветок тянется к солнышку» «Змея готовится к прыжку» «Полет на луну» «Теремок» «Рыбки»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
22	4 неделя	« Три медведя »: «Птицы» «Блины» «Вулкан» «Лев» «Лодочка на волнах» «Лиса»	1	Физкультурный зал	Наблюдение

		«Океан»			
23	Апрель 1 неделя	«Три медведя»: «Птицы» «Блины» «Вулкан» «Лев» «Лодочка на волнах» «Лиса» «Океан»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
24	2 неделя	«Три медведя»: «Птицы» «Блины» «Вулкан» «Лев» «Лодочка на волнах» «Лиса» «Океан»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
25	3 неделя	«Три медведя»: «Птицы» «Блины» «Вулкан» «Лев» «Лодочка на волнах» «Лиса» «Океан»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
26	4 неделя	«Маша и медведь»: «Жучки» «Труба» «Пес Бобик» «Полет журавлика» «Дышим на вертушку» «Оса» «Волшебный сон»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
27	Май 1 неделя	«Маша и медведь»: «Жучки» «Труба» «Пес Бобик» «Полет журавлика» «Дышим на вертушку» «Оса» «Волшебный сон»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение
28	2 неделя	«Маша и медведь»: «Жучки» «Труба» «Пес Бобик» «Полет журавлика» «Дышим на вертушку» «Оса» «Волшебный сон»	1	Физкульт урный зал	Наблюдение

29	3 неделя	« Маша и медведь »: «Жучки» «Труба» «Пес Бобик» «Полет журавлика» «Дышим на вертушку» «Оса» «Волшебный сон»	1	Физкультурный зал	Наблюдение
30	4 неделя	Итоговое занятие Диагностика	1	Физкультурный зал	Наблюдение

2.2. Методические материалы

2. 2. 1.. Методическое обеспечение программы

- 1.Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоритических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей , физического развития и ссточния здоровья детей 3-5 лет.
2. Литература и наглядные пособия.

2. 2. 2. Техническое оснащение занятий

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Карточка картинок со сказочными героями и карточки к упражнениям.
4. Спортивное оборудование.
5. Гигиенические коврики длиной 1,5 м., шириной 60 см. с отметкой у головы.
6. Спортивная хлопчатобумажная одежда.

2. 2. 3.Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Оценка физической подготовленности детей.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки.

Методика проведения тестирования

1. Быстрота

Бег — 10м. Ребенку дают 2 попытки. Лучший результат записывают.

2. Равновесие

Ребенок встает на носки, руки на поясе, включается секундомер. Дают 2 попытки с интервалом отдыха 3 мин. Лучший результат записывают.

3. Гибкость

Наклон вперед, стоя на возвышении. Дают 2 попытки. Лучший результат записывают

Литература

1. *Болсунова Е. Б.* Сказочная гимнастика с элементами йоги. - М.:ВАКО, 2016.
2. *Долгих Е.* Хатха — йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. - Елабуга, 2008.
3. *Иванова Т. А.* Йога для детей. - Спб.:ООО «Издательство «Детство-пресс», 2020.
4. *Липень А. А.* Детская оздоровительная йога. - Спб.:Питер, 2009.
5. *Палатник М.* Простая йога для детей. - М:Вадим Левин,2006.

Электронный ресурс

Кулак С. А. Материал по теме: Релаксация детей // Социальная сеть работников образования «Наша сеть» URL: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/relaksatsiya-dlya-dtei-0>.