



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ
«Центр развития ребенка –
детский сад №83 «Фея»
С.М. Бадертдинова
«31» августа 2023 г.

Введено в действие
приказом заведующего
от 31.08.2023 г. №321

Рассмотрено и утверждено на
педагогическом совете от
31.08.2023 г. Протокол № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Yoga-kids»

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
города Набережные Челны
«Центр развития ребенка – детский сад №83 «Фея»



г. Набережные Челны, 2023 г.

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи реализации Программы.....	4
1.3 Планируемые результаты реализации Программы.....	4
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	5
2.1 Формы, методы и средства реализации Программы.....	5
2.2 Формы взаимодействия с семьями воспитанников.....	7
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	5
3.1 Материально-техническое обеспечение Программы.....	5
3.2 Учебный план	6
3.3 Диагностический материал.....	6
Приложение	7

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Мы живем в эпоху, когда многие люди начинают задумываться о состоянии экологии. В реках исчезает рыба, воздух ежедневно загрязняется вредными выбросами заводов и автомобилей, причем настолько, что трудно становится дышать. Некоторые люди имеют возможность периодически выезжать за город и там дышать свежим воздухом, но большинство людей вынуждены проводить все свое время в городах с загазованным воздухом. В таком случае занятия йогой просто жизненно необходимы. Для ежедневного очищения крови и насыщения организма кислородом требуется определенное его поступление в организм. Для этого необходимо выработать навыки правильного дыхания. Что же происходит при дыхании? В процессе дыхания происходит замена старого воздуха, который уже отдал кислород крови, на новый, свежий воздух, полученный из внешнего пространства, происходит легкий массаж сердца и органов брюшной полости. Регулярные занятия йогой позволяют снизить общую утомляемость организма, повышают жизненный тонус, сопротивляемость инфекциям, позволяют предупреждать болезнь на ранней стадии. Систематические занятия йогой способствуют оздоровлению организма. В этом и заключается актуальность занятий йогой для дошкольников.

Детство - прекрасное и беззаботное время, когда энергия и фантазия находятся на очень высоком уровне, а разум ребенка открыт для внешнего мира и впитывает любую информацию, как губка. Поэтому детство является самым подходящим моментом, чтобы привить ребенку интерес к изучению своего тела и его возможностей. Выразительность йоги привлекает детей. В основе программы «Yoga-kids» лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. Хатха-йога – это специальная йога для детей основанная на позах животных и окружающих предметах доступных дошкольникам. «Ха» - обозначает солнце, символ тепла, активности и энергии. «Тха» - луна, холод, пассивность и торможение. Занятия хатха-йогой физически совершенствуют и укрепляют детский организм, помогая сбалансировать процессы возбуждения и торможения в нем.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Новизна программы заключается в том, что занятия включают в себя нетрадиционные методики: элементы йоги, дыхательной гимнастики, самомассажа, музыкотерапию, художественное слово, алфавит телодвижений. Осуществляется комплексный подход к физическому развитию воспитанников. Применяемые на занятиях упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного действия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и корректируют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Восточная гимнастика или Хатха-йога для детей, прекрасный развивающий как тело, так и сознание комплекс. Ее ценность в том, что она гармонизирует, развивает не только физическое тело ребенка, делая его сильным, крепким, выносливым, но и обращает внимание на воспитание и развитие положительных качеств характера малыша, направляет его желания (волю) на культивирование высших ценностей человеческой жизни. Раскрывает, для чего так необходимо развитие благонравного характера. На востоке, прежде чем ученик начнет

обучаться физическим упражнениям, ему необходимо освоить нравственные принципы йоги, Яма и Нияма. Яма – установление гармонии с внешним миром. Нияма – направлена на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни и мысли. Почти все заболевания и страдания человека возникают вследствие прямых или косвенных психологических причин. Отрицательные эмоции, стрессы, вредные привычки, нехорошие, неправильные поступки, слова и мысли ведут к заболеваниям тела и нарушениям психики. Заболевания могут проявиться даже спустя многие месяцы и годы после воздействия указанных выше факторов. То, чему вы научились в детстве, проследует с вами до конца жизни и даже дальше. Руководство по Йоге для детей является прекрасным шагом в подготовке ребёнка к будущей взрослой жизни.

Таким образом, дополнительная образовательная программа «Yoga-kids» для детей 4-7 лет с использованием элементов хатхи-йоги (далее Программа) превышает программный материал, предусмотренный Основной образовательной программой МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №83 «Фея». Программа рассчитана на 3 года обучения и рассчитана на детей от 4 до 7 лет.

1.2 Цель и задачи реализации Программы

Цель программы: формирование у дошкольников представлений о йоге.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников через нетрадиционную методику-Хатху -йогу
2. С помощью использования асан, (упражнений йоги) способствовать развитию у детей гибкости позвоночника, координации движений, силы мышц спины и живота.
3. Упражнять в умении снимать напряжение, выполнять релаксационные упражнения.
4. Привить навыки самомассажа и правильного носового дыхания.

1.3. Планируемые результаты реализации Программы

Задачи первого года обучения:

1. Научить детей заботиться о своем здоровье, правильно и красиво выполнять упражнения комплексов.
2. Совершенствовать основные виды движения.
3. Выработать правильную осанку, развивать опорно-двигательный аппарат.
4. Учить правильному дыханию, умению расслабляться, сосредотачиваться, контролировать свои эмоции.
5. Воспитывать дружеские взаимоотношения, желание заниматься физическими упражнениями.

Задачи второго года обучения:

1. Научить детей осознанно заботиться о своем здоровье, терпеливо и добросовестно выполнять все упражнения комплексов.
2. Развивать мышечный корсет, укрепить опорно-двигательный аппарат.
3. Дать знания о сердечнососудистой системе человека. Адаптировать к физическим нагрузкам с учетом пола и возраста ребенка.
4. Воспитывать любовь к физической культуре, самостоятельно выполнять упражнения дома, умение радоваться успехам.
5. Формировать новые двигательные навыки.

Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми поставленных задач на год

1. Увеличение времени выполнения тестовых задания (для проверки силы мышц спины и живота от начальных показателей) ежегодно на 10 секунд.

2. При проверки подвижности позвоночника –увеличение качественных показателей от «минусовых до «плюсовых», от «нормы» к плюсовым значениям.

Диагностика проводится с целью, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в определенном направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы, методы и средства реализации Программы

Приемы и методы организации	<u>Наглядные</u> (показ упражнений инструктором, показ ребенком, использование наглядных пособий, иллюстраций, схем, рисунков, фотографий, имитации, зрительные ориентиры, звуковые сигналы, помощь.)	<u>Словесные</u> (название упражнений, описание, указания, объяснение, рассказ, распоряжения, вопросы, беседа, художественное слово (стихи, загадки, чтение худ. литературы, словесные игры...)	<u>Практические</u> (выполнение детьми упражнений без изменений и с изменениями, проведение упражнений в игровой, участие в играх,
Форма	фронтальная		
Приёмы	переключения с одной деятельности на другую, поощрения,- игры и игровые ситуации		
Средства	дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений -общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;		

2.2. Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Для родителей проводятся консультации по теме «Йога для детей», «Особенности детской йоги»...В конце каждого квартала проводится итоговое занятие с приглашением родителей.

В средней группе родители присутствуют на занятиях в качестве гостей-зрителей. Со старшего возраста родители становятся активными участниками занятий («Делай с нами, делай как мы!», «Где бывали, что видали?», «Давайте вместе с нами!»).

Для родителей предлагаются презентации по детской йоге, фотоотчеты с занятий. Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия кружка «Yoga-kids» проводятся в гимнастическом зале МАДОУ №83 «Фея». Физкультурный зал находится на первом этаже ДОУ. Зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами. На окнах спортивного зала имеются сетки для обеспечения охраны жизни и здоровья детей во время образовательной деятельности. Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

Для реализации программы имеется необходимое оборудование:
-индивидуальные коврики

- массажные дорожки
- ноутбук, проектор, колонки
- фотоаппарат

3.2. Учебный план

1 год обучения

1 занятие в неделю, всего – 36 занятий (сентябрь - май). Продолжительность занятия для детей 4-5 лет- 20 минут.

2 год обучения

1 занятие в неделю, всего – 36 занятий (сентябрь - май). Продолжительность занятия для детей 5-7 лет – 25 минут

Кол-во часов в месяц	Итого
Сентябрь -4 Октябрь - 4 Ноябрь - 4	12 часов
Декабрь – 4 Январь – 4 Февраль - 4	12 часов
Март - 4 Апрель - 4 Май - 4	12 часов
Итого: 36 часов	36 часов

3.3. Диагностический материал

(по методике Полтавцевой Н.В. и Гордовой Н.А.)

Определение силы мышц спины. Необходимо лечь на край скамейки и удержать как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса и ниже). Взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого (один, два, три) он ставит руки на пояс, и начинается отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку. Чтобы возбудить интерес к выполнению задания, можно использовать образ («Самолет взлетел высоко, долго летит, за штурвалом опытный пилот. А может самолет долететь до Москвы? Еще дальше летит самолет...»). В этом случае ребенок будет действовать на пределе своих возможностей и можно выявить уровень развития силы мышц. Средняя норма для дошкольников 45с. Недостаточная сила мышц спины может привести к вялой осанке и сутулости.

Определение силы и выносливости мышц живота осуществляется на основе выполнения предложенных ниже заданий.

1. Поднять ноги на 25 см над полом из положения лежа на спине, руки за голову, удерживать ноги в таком положении **15с**. Ноги при этом должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног может служить натянутый шнур.

2. Поднять туловище из положения лежа на спине, ноги прямые и закреплены, руки за голову (сесть – лечь). Выполнить **8-10** раз.

Определение подвижности позвоночника. Детям предлагается выполнить наклон. При наклоне вперед ребенок должен кончиками пальцев достать до пола, не сгибая колен. Наклон выполняется из и.п. ноги вместе.

Равновесие. Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны. Оценивается удержание в секундах.

Карта обследования детей (образец)

Дата	Сила	Сила	Подвижность	Равновесие	Рост
------	------	------	-------------	------------	------

	мышц спины	мышц живота	позвоночника		Стоя	Сидя
10.09.16	20с	17с	- 3см	15 сек.	56.5см.	100 см
25.05.17	31с	27с	N	34 сек.	58 см.	103см.

Приложение 1. Комплексно-тематический план

Структура занятия:

1 часть. Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы.

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе.

2 часть. Разучивание поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения.

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

Подвижная игра; игра на профилактику плоскостопия и нарушения осанки; релаксация.

Цель: создание условия для положительного эмоционального настроя

3 часть. Заключение: упражнение на расслабление всего организма.

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Сентябрь

Цель: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: Рефлекторная дорожка; массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

Разминка. Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Алмаз» 3) «Верблюд» 4) «Кошка» 5) «Кобра» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба»	«Кошечка» с элементами йоги	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация
2 неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Треугольник» 3) «Мостик» 4) «Верблюд» 5) «Кошечка» 6) «Кобра» 7) «Бабочка»	«Художник» (профилактика плоскостопия). «Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики),	Релаксация
3 неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Ребенок» 3) «Гора» 4) «Лягушка» 5) «Кошка» 6) «Полуберезка»	«Ловишки».	Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация

	7) «Рыба»		
4 неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Алмаз» 2) «Гора» 3) «Уголок» 4) «Лягушка» 5) «Кошка» 6) «Полуберезка» 7) «Бабочка»	«Уголки»	Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация
Всего: 4 часа			

Октябрь

Цель: Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая доска; палка.

Разминка: Самомассаж; корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Божественная» 3) «Черепашка» 4) «Верблюд» 5) «Полуберезка» 6) «Рыба» 7) «Полулотос»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Замок» 3) «Лягушка» 4) «Кобра» 5) «Газовая» 6) «Березка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос»	«Сделай фигуру»	Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям (5 раз). Релаксация.
3 неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Алмаз» 3) «Винт» 4) «Березка» 5) «Плуг» 6) «Рыба» 7) «Бабочка» 8) «Полулотос»	«Бездомный заяц»	Дыхательная гимнастика «Гуси». Релаксация
4 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Винт» 4) «Книжка» 5) «Черепашка» 6) «Кобра»	«Затейники»	Дыхательная гимнастика «Покорители космоса». Релаксация

	7)»Плуг» 8) «Рыба»		
Всего: 4 часа			

Ноябрь

Цель: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1)«Солнечная поза» 2)«Черепашка» 3)«Герой» 4)«Кобра» 5)«Полукузнечик» 6) «Книжка» 7)«Крокодил» 8)«Бабочка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия) «Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики).	Релаксация
2 неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Звезда» 3)«Золотая рыбка» 4)«Кузнечик» 5)«Береза» 6)«Рыба» 7)«Лотос»	«Чье звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа. Релаксация
3 неделя 1 час	1)«Пальма» 2)«Звезда» 3)«Лодочка» 4)«Дельфин» 5)«Кузнечик» 6)«Плуг» 7) «Рыба» 8)«Лотос»	«Ловишка с ленточкой»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ. Релаксация.
4 неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Черепашка» 2)«Собачка» 3)«Книжка» 4)«Верблюд» 5)«Береза» 6)«Кузнечик» 7)«Лотос»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики)	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа. Релаксация
Всего: 4 часа			

Декабрь

Цель: Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов. Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознанно, ловко, красиво.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камушки, балансирующая подушка.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Кошка» 3)«Собака» 4)«Лодочка» 5)«Зигзаг» 6)«Книжка» 7)«Лотос»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 неделя 1 час	1) «Пальма» 2)«Алмаз» 3)«Аист» 4)«Черепашка» 5)«Кузнечик» 6)«Уголок» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»; Релаксация
3 неделя 1 час	1)«Пальма» 2)«Звезда» 3)«Треугольник» 4)«Уголок» 5)«Лук» 6)«Береза» 7)«Лодка» 8)«Лотос»	«Перебежки»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация
4 неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Черепашка» 3)«Треугольник» с поворотом 4)«Лягушка» 5)«Кошка» 6)«Береза» 7)«Плуг» 8) « Мостик»	«Совушка»	Дыхательная гимнастика: «На море». Релаксация
Всего: 4 часа			

Январь

Цель: Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1) «Тадасана» 2)«Герой»	«Покорители космоса»	Дыхательная гимнастика:«Строим

	3)«Книжка» 4)«Лягушка» 5)«Верблюд» 6)«Винт» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»		дом» Релаксация
2 неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Черепашка» 3)«Лодочка» 4)«Головоколенная» 5)«Алмаз» 6)«Треугольник с поворотом» 7)«Рыба» 8)«Бабочка»	«Догони свою пару»,	«Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног) Релаксация
3 неделя 1 час	1) «Пальма» 2)«Алмаз» 3)«Кошка» 4)«Собака» 5)«Лук» 6)«Ласточка» 7)«Береза» 8)«Лотос» 9)«Воин»	«Волейбол с воздушными шарами»	Дыхательная гимнастика Релаксация
4 неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Герой» 3)«Лягушка» 4)«Собака» 5)«Кузнечик» 6)«Ласточка» 7)«Березка» 8)«Плуг» 9)«Рыба»	«Догонялки»	Релаксация
Всего: 4 часа			

Февраль

Цель: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1. «Тадасана» 2. «Черепашка» 3. «Треугольник» 4. «Стульчик» 5. «Герой» 6. «Книжка» 7. «Ребенок» 8. «Плуг»	«Самолеты»	Дыхательная гимнастика Релаксация

	9. «Рыба» 10. «Лотос»		
2 неделя 1 час	1. «Пальма» 2. «Аист» 3. «Лягушка» 4. «Верблюд» 5. «Полумостик» 6. «Скручивание» 7. «Березка» 8. «Рыба» 9. «Лотос»	«Сделай фигуру!» (коррекция плоскостопия)	Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес» Релаксация
3 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Алмаз» 3) «Уголок» 4) «Лягушка» 5) «Верблюд» 6) «Книжка» 7) «Кузнечик» 8) «Лодка» 9) «Березка» 10) «Рыба»	«Горелки»	Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех» Релаксация
4 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Кошка» 4) «Книжка» 5) «Лодка» 6) «Зигзаг» 7) «Бабочка» 8) «Лотос в рыбе»	«Догони свою пару»	Релаксация
Всего: 4 часа			

Март

Цель: Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Черепашка» 3) «Звезда» 4) «Кузнечик» 5) «Плуг» 6) «Рыба» 7) «Полумостик» 8) «Лотос»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
2 неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Алмаз» 3) «Замок» 4) «Кошка» 5) «Собака»	«Повар и кот»	Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.

	6)«Лошадка» 7)«Березка» 8)«Рыба» 9)«Лотос»		
3 неделя 1 час	1) «Дерево» 2)«Алмаз» 3)«Верблюдо» 4)«Лук» 5)«Ребенок» 6)«Книжка» 7)«Плуг» 8)«Бабочка» 9)«Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу)	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
4 неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Черепашка» 3)«Собака» 4)«Винт» 5)«Крокодил» 6)«Лодка» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия)	Дыхательные упражнения. Релаксация
Всего: 4 часа			

Апрель

Цель: Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать учить правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Ласточка» 3)«Черепашка» 4)«Аист» 5)«Книжка» 6)«Кобра» 7)«Лук» 8)«Березка» 9)«Рыба» 10)«Мостик»	«Ходим в шляпах»	Звуковая гимнастика. Релаксация.
2 неделя 1 час	1) «Тадасана» 2)«Ласточка» 3)«Кошка» 4)«Собака» 5)«Треугольник» 6)«Уголок» 7)«Кузнечик» 8)«Плуг» 9)«Крокодил» 10)«Лотос»	«Воздушный футбол»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
3 неделя	1) «Дерево»	«Круть-верть»	Дыхательные

1 час	2)«Алмаз» 2)«Черепашка» 3)«Винт» 4)«Верблюд» 5)«Ребенок» 6)«Качалка» 7)«Березка» 8)«Лотос»	(диск здоровья)	упражнения. Релаксация.
4 неделя 1 час	1) «Солнечная поза» «Ворона» 2)«Книжка» 3)«Лодка» 4)«Кузнечик» 5)«Коробочка» 6)«Плуг» 7)«Березка» 8)«Рыба»9)«Лотос»	«Силачи»	Дыхательные упражнения. Релаксация.
Всего: 4 часа			

Май

Цель: способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.

Оборудование: рефлекторная дорожка (разные виды массажных ковриков, ребристые дорожки)

Разминка: «Здравствуй, солнце!»; стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, «Крокодил», «Паучок», подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Кошка» 3)«Лягушка» 4)«Кузнечик» 5)«Скручивание» 6)«Мостик» 7)«Лук» 8)«Березка» 9)«Лотос»	Эстафеты	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
2 неделя 1 час	1) «Тадасана» 2)«Черепашка» 3)«Лягушка» 4)«Книжка» 5)«Кобра» 6)«Мостик» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Художник»	Звуковая гимнастика. Релаксация.
3 неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Герой» 3)«Лягушка» 4)«Верблюд» 5)«Бегун» 6)«Собака» 7)«Лук»	«Воздушный футбол»	Дыхательные упражнения. Релаксация.

	8)«Береза в лотосе» 9)Рыба в лотосе»		
4 неделя 1 час	1) «Пальма» 2)«Аист» 3)«Кошка» 4)«Уголок» 5)«Винт» 6)«Кузнечик» 7)«Плуг» 8)«Березка» 9)«Лотос»	«Игры-забавы»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
Всего: 4 часа			

Старший дошкольный возраст (5—7 лет).

Сентябрь

Цель: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

Разминка. Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен; упражнения на гимнастической лестнице (вис на руках, с поднятием ног).

Дыхательные упражнения. «Теплый ветерок», «Холодный ветерок», «Шмель».

Диафрагмальное дыхание. Лечь на спину, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировано на процессе дыхания. Повторить 6-8 раз.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Молитва» 3) «Активизация ладоней» 4) «Дерево» 5) «Головоколенная» 6) «Бабочка» 7) «Рыба» 8) «Уголок» 9) «Дандасана» 10) «Свеча»	«Кошечка» с элементами йоги	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация
2 неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Пальма» 3) «Треугольник» 4) «Гребец» 5) «Верблюд» 6) «Кошечка» 7) «Кобра» 8) «Бабочка» 9) «Спящая бабочка» 10) «Черепашка»	«Художник» (профилактика плоскостопия). «Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики),	Релаксация
3 неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Активизация ладоней» 3) «Дерево»	«Ловишки».	Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация

	4) «Кролик» 5) «Гора» 6) «Алмаз» 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Полуберезка» 10) «Рыба»		
4 неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Активизация ладоней» 3) «Энергетический массаж» 4) «Алмаз» 5) «Гора» 6) «Черепашка» 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Полуберезка» 10) «Бабочка»	«Уголки»	Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация
Всего: 4 часа			

Октябрь

Цель: Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая доска; палка.

Разминка: Ссамомаж; корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Сеятель» 3) «Аист» 4) «Черепашка» 5) «Верблюд» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос» 9) «Свечка» 10) «Плуг»	«Паровозик» с элементами звуковой гимнастики)	Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация
2 неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Звезда» 4) «Лягушка» 5) «Кобра» 6) «Книжка» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Полулотос» 10) «Мостик»	«Сделай фигуру»	Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям (5 раз). Релаксация
3 неделя 1 час	1) Пальма» 2) «Активизация	«Бездомный заяц»	Дыхательная гимнастика «Гуси».

	ладоней» 3) «Дерево» 4) «Бегун» 5) «Винт» 6) «Березка» 7) «Плуг» 8) «Рыба» 9) «Бабочка» 10) «Полулотос»		Релаксация.
4 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Винт» 4) «Книжка» 5) «Черепашка» 6) «Кобра» 7) «Плуг» 8) «Рыба» 9) «Лодка» 10) «Маленький мостик»	«Затейники»	Дыхательная гимнастика «Покорители космоса». Релаксация.

Ноябрь

Цель: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Сеятель» 3) «Дерево» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Черепашка» 7) «Герой» 8) «Кобра» 9) «Кузнечик» 10) «Книжка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия) «Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики).	Релаксация
2 неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Звезда» 4) «Гребец» 5) «Бабочка» 6) «Береза» 7) «Рыба» 8) «Черепашка» 9) «Кошечка» 10) «Лотос»	«Чье звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа. Релаксация.
3 неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Звезда» 3) «Дандасана» 4) «Лодочка» 5) «Дельфин» 6) «Уголок»	«Ловишка с ленточкой»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ.

	7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»		Релаксация.
4 неделя 1 час	«Солнечная поза» 2) «Дерево» 3) «Божественная» 4) «Черепашка» 5) «Собачка» 6) «Ребенок» 7) «Книжка» 8) «Береза» 9) «Кузнечик» 10) «Лотос»	«Ходим в шляпах»	Дыхательные упражнения. Релаксация.
Всего: 4 часа			

Декабрь

Цель: Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камушки, балансировочная подушка.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Лодочка» 6) «Змея» 7) «Книжка» 8) «Головоколенная» 9) «Бочонок» 10) «Лотос»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Активация ладоней» 3) «Энергетический массаж» 4) «Алмаз» 5) «Воин» 6) «Черепашка» 7) «Кузнечик» 8) «Уголок» 9) «Плуг» 10) «Рыба»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»; Релаксация
3 неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Пальма» 3) «Треугольник» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Уголок»	«Перебежки»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же

	7)«Лук» 8)«Береза» 9) «Плуг» 10)«Лотос»		самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация
4 неделя 1 час	1) «Молитва» 2) «Дерево» 3)«Бабочка» 4) «Газовая» 5)«Черепашка» 6)«Треугольник» с поворотом 7)«Лягушка» 8)«Кошка» 9) «Собачка»10) «Винт»	«Совушка»	Дыхательная гимнастика: «На море». Релаксация

Январь

Цель: Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; выработать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1) «Солнечная» 2)«Энергетический массаж» 3)«Божественная» 4)«Герой» 5)«Книжка» 6)«Лягушка» 7)«Верблюд» 8)«Плуг» 9)«Рыба» 10)«Лотос»	«Покорители космоса»	Дыхательная гимнастика:«Строим дом» Релаксация
2 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Аист» 3) «Стульчик» 4)«Черепашка» 5)«Лодочка» 6)«Рыба» 7)«Бабочка» 8) «Герой» 9) «Скручивание позвоночника» 10) «Черепашка»	«Догони свою пару»	«Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног) Релаксация
3 неделя 1 час	1) «Пальма» 2)«Алмаз» 3) «Гора» 4)«Кошка» 5) «Собака» 6) «Орел»	«Волейбол с воздушными шарами»	Дыхательная гимнастика Релаксация.

	7) «Ласточка» 8) «Береза» 9) «Зигзаг» 10) «Замок»		
4 неделя 1 час	1) «Молитва» 2) «Стульчик» 3) «Герой» 4) «Лягушка» 5) «Собака» 6) «Кузнечик» 7) «Ласточка» 8) «Березка» 9) «Плуг» 10) «Рыба»	«Догонялки»	Релаксация
Всего: 4 часа			

Февраль

Цель: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	«Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Черепашка» 5) «Верблюд» 6) «Кролик» 7) «Кольцо» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос» «Самолеты»	«Самолеты»	Дыхательная гимнастика Релаксация
2 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Аист» 3) «Лягушка» 4) «Верблюд» 5) «Мостик» 6) «Бочонок» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Бабочка» 10) «Черепашка»	«Сделай фигуру!» (коррекция плоскостопия)	Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес» Релаксация
3 неделя 1 час	1) «Молитва» 2) «Алмаз» 3) «Ребенок» 4) «Кошечка» 5) «Замок»	«Горелки»	Дыхательные упражнения. Релаксация

	6) «Книжка» 7) «Кузнечик» 8) «Лодка» 9) «Березка» 10) «Собачка» 11) «Кузнечный мех»		
4 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Бегун» 3) «Герой» 4) «Кошка» 5) «Книжка» 6) «Бабочка» 7) «Черепашка» 8) «Золотая рыбка» 9) «Зигзаг» 10) «Поза благородного человека»	«Догони свою пару»	Релаксация
Всего: 4 часа			

Март

Цель: Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1) «Пальма» 2) Энергетический массаж» 3) «Воин» 4) «Лодка» 5) «Черепашка» 6) «Спящая бабочка» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Полумостик»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
2 неделя 1 час	1) «Молитва» 2) «Алмаз» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Замок» 6) «Герой» 7) «Березка» 8) «Мостик» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Повар и кот»	Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.
3 неделя	1) «Солнечная»	«Футбол теннисным	Дыхательная

1 час	2) «Энергетический массаж» 3) «Верблюд» 4) «Лук» 5) «Черепашка» 6) «Книжка» 7) «Плуг» 8) «Бабочка» 9) «Спящая бабочка» 10) «Березка в лотосе»	мячом» (лежа на полу)	гимнастика. Релаксация.
4 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Воин» 3) «Черепашка» 4) «Собака» 5) «Винт» 6) «Плуг» 7) «Лодка» 8) «Рыба» 9) «Свечка» 10) «Лотос»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия)	Релаксация
Всего: 4 часа			

Апрель

Цель: Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать учить правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Ласточка» 3) «Бегущий человек» 4) «Черепашка» 5) «Книжка» 6) «Кобра» 7) «Лук» 8) «Березка» 9) «Рыба» 10) «Мостик»	Эстафеты	Звуковая гимнастика. Релаксация.
2 неделя 1 час	1) Молитва» 2) «Ласточка» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Треугольник» 6) «Золотая рыбка» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Герой» 10) «Лотос»	«Воздушный футбол»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
3 неделя	1) «Солнечная поза»	«Круть-верть»	Релаксация.

1 час	2) «Энергетический массаж» 3)«Алмаз» 4)«Черепашка» 5)«Винт» 6)«Верблюды» 7)«Орел» 8)«Золотая рыбка» 9)«Березка» 10)«Лотос»	(диск здоровья)	
4 неделя 1 час	1)«Тадасана» 2) «Звезда» 3) «Воин» 4)«Книжка» 5)«Лодка» 6)«Кузнечик» 7) «Плуг» 8)«Березка» 9)«Рыба» 10)«Лотос»	«Силачи»	Релаксация.
Всего: 4 часа			

Май

Цель: способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.

Оборудование: рефлекторная дорожка (разные виды массажных ковриков, ребристые дорожки)

Разминка: «Здравствуй, солнце!»; стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, «Крокодил», «Паучок», подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Стульчик» 3)«Кошка» 4)«Лягушка» 5)«Кузнечик» 6)«Мостик» 7)«Лук» 8)«Березка» 9) «Скручивание» 10)«Лотос»	Эстафеты	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
2 неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Гора» 3)«Черепашка» 4)«Газовая» 5)«Книжка» 6)«Кобра» 7)«Зародыш» 8)«Лук» 9)«Рыба» 10)«Лотос»	«Художник» Звуковая гимнастика.	Релаксация.
3 неделя	1) «Тадасана»	«Воздушный»	Релаксация.

1 час	2) «Герой» 3) «Алмаз» 4) «Ребенок» 5) «Лягушка» 6) «Верблюды» 7) «Уголок» 8) «Собака» 9) «Лук» 10) «Березка в лотосе»	футбол»	
4 неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Бегун» 5) «Кошка» 6) «Винт» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Березка» 10) «Лотос»	«Игры-забавы»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
Всего: 4 часа			

Приложение 2. Описание асан.

1. Дерево. Становимся ровно. Медленно вдыхаем и не спеша поднимаем руки, стараясь вытянуть их как можно выше. Теперь отводим ровные руки назад, за голову, раскрывая при этом грудную клетку. Чтобы сделать это упражнение еще эффективнее, следует поднять ногу, согнуть ее в коленном суставе и положить стопу на поверхность бедра противоположной ноги. *Благодаря такому движению улучшается осанка и укрепляется позвоночник.*

2. Ребенок. Присаживаемся ягодицами на пяточки. После этого следует опустить корпус на поверхность бедер, а руки в расслабленном состоянии вытягиваем вперед

3. Гора. Наклоняемся и опираемся ладонями на поверхность пола. Теперь поднимаем ягодицы вверх и отступаем пяточками назад. Очень важно, чтобы масса тела равномерно распределялась между руками и стопами, а голова была опущена под локти. *Асана поможет сделать ваши ноги более стройными и расслабит мышцы позвоночного столба.*

4. Аист. Поднимаем руки вверх и на выдохе наклоняемся вниз так, чтобы корпус сгибался в поясничной области. *Благодаря этому упражнению можно улучшить гибкость ног и повысить тонус всего тела.*

5. Лук. Ложимся на поверхность пола спиной вверх и берем себя за лодыжки. Вдыхая, поднимаем и верхнюю часть корпуса и нижнюю. *Спина станет ровней, руки стройней и мышцы пресса крепче.*

6. Извивка. Сидя на полу, согнуть левую ногу, подложить под таз подошвой вверх. Ступню правой ноги поставить рядом с коленом левой. Левую руку завести под колено правой ноги; правой захватить за спиной левую и сделать в «замок» пальцы. На выдохе сделать поворот туловища вправо, вытянуть прямой позвоночник вверх, расправить грудную клетку, повернуть голову до предела вправо. Дышать свободно. Начальная длительность фазы фиксации не должна превышать 5 секунд, после чего необходимо расслабиться, выполнить несколько вдохов-выдохов и затем повторить асану, зеркально изменив положение ног и рук, а также направление скручивания позвоночника.

Поза стимулирует мускулатуру боковых поверхностей туловища и позвоночник, придавая телу гибкость.

8. Аист». Встать в о.с. На вдохе поднять руки над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклоняться вперед, вытягивая руки как можно сильнее, при этом голова тянется вперед вслед за руками, спина остается прямой, позвоночник растягивается. Наклон производится за счет тазобедренных суставов. Обхватить щиколотки (или голени) руками и стараться подтянуть живот к бедрам с помощью напряжения мышц рук. Позвоночник должен не напрягаться, а только - растягиваться. Спина остается прямой. Если живот коснулся бедер, — подтягивать грудь к голени и затем уже к коленям. Дыхание не задерживать. Чувствовать натяжение задних мышц ног и спины, растяжение позвоночника.

9. Алмаз. Сидя на пятках, ступни ног по обе стороны заднего прохода. Часть туловища от пальцев ног до колен касается земли. Вся тяжесть тела переносится на колени и лодыжки, руки кладутся на колени. Туловище, шея и голова находятся на одной линии. *Вырабатывает навык правильной осанки.*

10. Герой. Сидя в позе алмаз, согнуть правую ногу и поставить ступню рядом с коленом левой ноги с наружной стороны. Пятка левой ноги находится между ягодиц. Руки поднять над головой, локти согнуть и ладони свести пальцами вверх. Раскрыть широко грудную клетку, плечи отвести назад, спина прямая, дыхание спокойное, глубокое. Внимание сосредоточено на равновесии. Мысленно говорить себе: «Я уверенный, выдержанный, терпеливый, спокойный, сильный».

11. Замок. Сидя в позе алмаз, поднять вертикально вверх правую руку (внутренняя сторона плеча касается уха), согнуть ее в локте и захватить пальцы руки, заведенной за спину. Оставаться в позе 10—15 секунд, после чего опустить руки, потрясти кистями рук и встряхнуть плечами, снимая усталость с суставов и восстанавливая циркуляцию крови в них. Повторить позу, поднимая вверх левую руку. *Развивает подвижность плечевых суставов, улучшает осанку.*

12. Бегун. Стоя, согните правую ногу и, захватив рукой голеностопный сустав, прижмите пятку к ягодице. Левую руку поднимите вверх. Медленно наклоняя туловище вперед, и прогибаясь в пояснице, поднимите ногу как можно выше (между бедром и голенью должен быть прямой угол). Дыхание ровное, спокойное, Удерживайте равновесие 8—10 секунд. Затем плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, сменив ногу. *Поза способствует развитию вестибулярного аппарата, вырабатывают чувство равновесия, тренируют мышцы ног и позвоночника, укрепляют суставы.*

13. Черепаха. Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечьями о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша. На вдохе вернуться в исходное положение.

14. Треугольник. Встать прямо, ноги расставить на ширину около 1 м. стопы параллельны друг другу. Позвоночник растянут, грудная клетка раскрыта, плечи расслаблены. Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. Носок правой ноги слегка повернуть внутрь, а носок левой — наружу, так, чтобы левая ступня стояла перпендикулярно правой. На выдохе поверните таз и бедра направо и вытягивайте позвоночник в наклоне влево, пока левая рука не коснется вытянутой левой ноги. Правая рука поднимается вверх, образуя прямую линию с левой рукой. Посмотреть вверх, на ладонь правой руки, развернутой внутрь. Дыхание свободное. Сохранять это положение до 30 секунд. На вдохе вернуться в исходную позицию и повторить в другую сторону.

15. Золотая рыбка. Исходное положение как в позе змея, но руки вытянуты вперед. На вдохе одновременно поднять голову, выпрямленные ноги и руки. Зафиксировать позу в течение 6—8 секунд и на выдохе опуститься на пол, принять позу крокодил.

16. Воин — растягивание позвоночника. Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину около 15 см. Вытяните позвоночник, руки разведите в стороны, ладонями вниз. Ступни разведите как в предыдущем упражнении, голову поверните налево и посмотрите на вытянутые пальцы левой руки. На выдохе опускайтесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается

в пол. Почувствуйте растяжение мышц внутренней поверхности бедер. Зафиксировать позу на 30 секунд, и на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить в правую сторону.

17. Орел. Стоя в о.с, согнуть левую ногу, правую поднять обвить ею левую ногу так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Сохранять это положение. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединив перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем опереться на правое колено.

18. Крокодил. Лежа на животе, руки положить перед собой, согнуть их в локтях и положить одно запястье на другое. Лоб положить на запястья, ноги развести как можно шире. Расслабиться, дышать свободно, естественно. Предложить детям «послушать тишину», а затем попросить каждого рассказать, что он слышал.

19. Кобра. Исходное положение: лежа на животе, руки ладонями на пол возле предплечий. Медленно выпрямляя руки в локтях, поднять голову и плечи, удерживая туловище в таком положении голову тянуть вперед-вверх, взгляд устремить в потолок. Зафиксировать позу в течение 10 секунд. *Укрепляет мышцы спины, увеличивает гибкость и подвижность шейных позвонков, улучшает осанку.*

20. Бабочка. Сидя, согнуть ноги в коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями, стараясь опускать их как можно ниже.

21 Лотос. Сидя прямо с вытянутым вверх позвоночником. ТВ - сгибая правую ногу в колене, взять руками ступню и положить ее на левое бедро, выворачивая подошву вверх. Правое колено прижать к полу. Затем согнуть левую ногу в колене, взять ступню и положить на правое бедро, также выворачивая подошву вверх. Держать спину, голову и шею прямыми. Время пребывания в асане не ограничено. Эффект. Это одна из основных асан в йоге. Оказывает самое разностороннее воздействие. *Успокаиваются нервная система, внутренние органы, восстанавливается динамическое равновесие всех сил организма.* Если не хватает гибкости для того, чтобы сидеть в лотосе или полулотосе, можно сидеть по-турецки (в лёгкой позе)

22. Корова. Сесть на пятки (между пятками), носки в сторону. ТВ - сцепить руки за спиной в замок. Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой –вниз. Меняя руки, выполнить замок то с одной, то с другой стороны. Эффект. *Достаточно быстро исправляется осанка. Кроме того полностью раскрывается грудная клетка, способствуя полноценному дыханию.*

23. Кузнечик. Подготовка Тела: Лягте на живот, ноги вытянуты вместе. Поместите кисти рук под бедра ладонями вверх. Теперь продвиньте локти под живот и прижмите подбородок к полу.

Теперь начнём: Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола не сгибая колена. Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону. Медленно опустите правую ногу. Сделайте то же самое левой ногой. Отдых: Поверните голову на бок, положив щеку на коврик. Вытащите руки из-под туловища, расслабьте ноги, чтобы пятки разошлись в стороны. Закройте глаза и спокойно отдохните в течение некоторого времени. Время: Удерживайте каждую ногу от 10 до 20 секунд. Повторите 2 раза. Примечания: Не поднимайте ноги слишком высоко, иначе ваше тело будет заваливаться на один бок. Варианты: Дети более старшего возраста могут попытаться поднять обе ноги одновременно и удерживать их от 5 до 15 секунд. При первом подъёме обеих ног поднимайте их лишь чуть-чуть. Когда ваши мышцы спины станут крепче, можете поднимать их выше и удерживать позу дольше.

Польза: *Кузнечик укрепляет поясницу и нижнюю часть позвоночника. Он укрепляет и тонизирует также нижнюю часть живота.*

24. Свернутый лист. Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе. Вытяните руки вверх так, чтобы голова оказалась между рук. Садитесь, вытягивая руки вверх к небу. Удерживайте это положение от 5 до 10 секунд.

Теперь начнём: Очень медленно наклоняйтесь вперёд, пока не коснётесь коленей. Старайтесь выполнять наклон за счёт сгибания в тазобедренных суставах, а не за счёт сгибания в пояснице. Если не трудно, ухватитесь за лодыжки или даже за пальцы ног. Локти слегка согните, ноги в коленях не сгибайте. Отдых: Вернитесь в сидячее положение, а затем опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведены. Закройте глаза и некоторое время отдохните. Время: Удерживайте эту позу от 20 секунд до одной минуты. Примечания: Следите за тем, чтобы ноги в коленях не сгибались, а пальцы ног были обращены вверх, чтобы вызвать дополнительное растяжение задних мышц ног. Не перенапрягайтесь. Просто позвольте телу спокойно сложиться пополам. Варианты: Сохраняйте левую ногу вытянутой, а подошву правой стопы прижмите к внутренней стороне левого бедра, или, если это удобно, положите правую лодыжку на левое бедро. Наклонитесь вперёд как можно больше, не вызывая неудобства. Ухватитесь за вытянутую ногу и удерживайте её от 15 до 30 секунд. Повторите то же самое, вытянув правую ногу и согнув левую. Это называется Полусвёрнутый Лист (Джануширшасана).

Польза: *Свёрнутый Лист тонизирует и массирует внутренние органы живота, вытягивает заднюю группу мышц тела и позвоночник. Эта поза ликвидирует также напряжённость мышц задней поверхности ног и тугоподвижность поясницы.*

25. Свеча. Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки положите вдоль туловища ладонями вниз. Теперь начнём: Опираясь на ладони, подтяните колени к груди. Выпрямляйте ноги и поднимайте туловище до тех пор, пока вытянутые ноги не будут параллельны полу. Положите ладони рук на поясницу, чтобы удерживать равновесие, затем медленно поднимайте ноги, чтобы они стали перпендикулярными полу. Отдых: Для того, чтобы выйти из позы Свечи, согните ноги, чтобы колени приблизились к груди. Положите руки на пол ладонями вниз и опустите на пол поясницу, а затем и ноги. После того, как ноги будут на полу, расслабьте их так, чтобы носки разошлись в стороны. Один-два раза поверните голову из стороны в сторону. Поверните кисти ладонями вверх. Закройте глаза и некоторое время отдохните. Время: Выполняйте Свечу только один раз около 30 секунд и постепенно доведите до 3-х минут. Примечания: Не выполняйте позу рывком. Ребята старшего возраста или родители могут помочь и поддерживать ноги и тело при движении вверх и вниз до тех пор, пока вы не сможете делать это самостоятельно. В позе Свечи оставайтесь спокойными, дышите обычным способом через нос. Лучше не разговаривать, не смеяться, не совершать глотательных движений. Это может вызвать боль в горле. Варианты: Дети старшего возраста при входе в позу и при выходе из неё могут держать ноги полностью выпрямленными. Через некоторое время, когда вы сможете легко выполнять Свечу в течение предписанного времени, можно осторожно убрать сначала одну руку с поясницы, а затем другую и поместить вытянутые руки с боков или спереди вдоль туловища и бёдер. Получится Стойка на плечах без поддержки. В этом более сложном варианте упражнения равновесие поддерживается с помощью балансировки на задней поверхности шеи и на надплечьях. Польза: *Свеча помогает тонизировать щитовидные железы, расположенные на шее. Они отвечают за общее здоровье всего тела. Перевернутое положение улучшает кровообращение в головном мозге и в верхней части лёгких. Оно противодействует также влиянию гравитационных сил на ноги и внутренние органы тела.*

26. Рыба. Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки прижмите к бокам. Теперь начнём: Опираясь на локти, поднимите голову и верхнюю часть туловища. Плавно прогнитесь назад, разворачивая грудь, и поместите макушку головы на пол. Придвиньте голову как можно ближе к ягодицам, чтобы хорошо прогнуться назад. Расслабьте плечи и мышцы рта, сохранив улыбку на губах. Медленно и глубоко дышите через нос. Отдых: Для выхода из позы Рыбы захватите руками боковую часть бёдер и, опираясь на локти, на вдохе снимите давление головы на коврик и садитесь, а на выдохе опустите туловище на пол. Несколько раз поверните голову из стороны в сторону, слегка подвигайте плечами вверх и вниз и положите голову так, чтобы центр затылка касался пола. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Слегка разведите ноги. Закройте глаза и некоторое время отдохните. Время:

Повторите один-два раза от 15 до 25 секунд. Примечания: Всегда сопровождайте Стойку на плечах позой Рыбы, поскольку они дополняют друг друга влиянием на тело. Для того, чтобы помочь ребёнку прогнуться назад и не перенапрягаться, выходя из позы, дети старшего возраста или родители могут поддерживать спину упражняющегося в межлопаточной области. *Польза: Поза Рыбы увеличивает способность лёгких поглощать свежий воздух. Она способствует также укреплению мышц спины и позвоночника.*

27. Дерево. Подготовка Тела: Это поза равновесия, поэтому станьте прямо, поставив ноги вместе, руки прижмите к туловищу. Теперь начнём: Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите её, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса). Затем поднимите руки, приняв одно из следующих трёх положений, показанных на рисунке. Завершите упражнение, вернувшись в исходное положение. Повторите то же самое с другой ногой. Отдых: Медленно опустите руки и ноги и примите удобное положение. Время: Удерживайте позу на каждой ноге от 15 до 60 секунд. Примечания: Старайтесь удерживать позу и не прыгать. Сосредоточьте взгляд на одной точке. Это поможет вам сохранить неподвижное состояние. Если вы достаточно уверены в своей устойчивости, попробуйте закрыть глаза и посмотрите, сохранится равновесие или нет. *Польза: Эта поза помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.*

28. Лодочка. Подготовка Тела: Лягте на живот. Ноги держите вместе. Руки положите за спину захватив запястья или локти - то, что вам удобнее. Подбородок упирается в коврик. Теперь начнём: Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите произвольно через нос. Отдых: Медленно выходите из позы. Разъедините руки. Поверните голову на бок, щекой касаясь коврика. Пятки ног разведите в стороны. Закройте глаза и немного отдохните. Время: Выполните Лодочку 2 раза, каждый раз удерживая от 10 до 30 секунд. Примечания: Не выполняйте упражнение рывком и не выходите из него слишком быстро. Прогибайтесь назад настолько, насколько это удобно, чтобы не было перенапряжения мышц тела во время удержания позы. Варианты: Вытяните руки над головой (голова находится почти между рук), сцепив большие пальцы рук друг с другом и смотрите на них. *Польза: Лодочка укрепляет мышцы живота, улучшает работу органов пищеварения.*

29. Морская ракушка. Подготовка Тела: Сядьте прямо в любой удобной для медитации позе со скрещёнными ногами. Теперь начнём: Заведите руки за спину и захватите запястья рук. Медленно наклоняйтесь вперёд над скрещёнными ногами как можно ниже, но чтобы не ощущать неудобства и не отрывать ягодиц от пола. Закройте глаза и расслабьте голову, шею и плечи. Время: Выполняйте Морскую ракушку от 30 до 60 секунд. Примечания: Обращайте внимание на то, чтобы ягодицы не отрывались от пола. Не пытайтесь резко, рывком наклониться вперёд как можно больше. Позвольте, чтобы лишь один ваш собственный вес помогал со временем расслабить мышцы тела и вы могли бы приблизить голову к полу. *Польза: Морская ракушка растягивает мышцы спины и позвоночника, увеличивая гибкость тела. Эта поза улучшает также пищеварение и делительные функции организма.*

30. Цветок лотоса. Цветок Лотоса - это поза для медитации. Во время практики медитации ум становится ясным, спокойным и сильным. В человеке расцветает мир, понимание и любовь. Если вы каждый день неподвижно сидите, подобно молчаливой горе, постепенно у вас может возникнуть ощущение глубокого внутреннего счастья. В этой тишине вся природа станет для вас прекрасной симфонической музыкой. Подготовка Тела: Для того, чтобы удобно сидеть в позе Лотоса или Полулотоса, необходимо

начать с разогревающего упражнения. Вытяните ноги перед собой. Согните правую ногу, захватите правую стопу и лодыжку и поместите на левое бедро. Обеими руками производите лёгкое надавливание на внутреннюю часть правого колена. Это упражнение помогает растянуть внутренние мышцы бедра. Удерживайте это положение от 30 до 60 секунд, затем поменяйте положение ног. Теперь начнём: Сядьте прямо, не вызывая в теле ощущения скованности. Примите положение со скрещёнными ногами, подобное тому, в котором изображён ребёнок на следующей странице. Руки положите на колени или сложите внизу живота. Время: Позу Цветка Лотоса можно выполнять от 30 до 60 секунд в конце серии упражнений Хатха Йоги. Эта поза следует после позы Морской Ракушки перед разделом расслабления. Когда поза Цветка Лотоса выполняется во время детской Медитации (в отличие от выполнения просто как культурной позы), в ней можно находиться от 1 минуты до 15 минут и более, в зависимости от интереса ребёнка и его вовлечённости в повседневную практику. Лучшим временем для Медитации является раннее утро сразу после умывания и перед завтраком, а также вечернее время перед отходом ко сну. Примечания: Положение ног в позах Полулотоса и Лотоса может вызвать некоторое ненужное напряжение в ваших коленях, если мышцы ваших ног недостаточно подготовлены. Поэтому в начальный период практики будьте внимательными и соблюдайте осторожность. Как только мышцы ваших ног привыкнут быть расслабленными, эти две позы помогут удерживать устойчивое положение тела, необходимое для Медитации. Может быть, будет полезно использовать подушку для того, чтобы было удобно сидеть в этой позе прямо. *Польза: При ежедневной практике поза Цветка Лотоса приносит множество замечательных результатов для ума и тела. Укрепляется вся нервная система, значительно возрастает энергия тела и ума.*

31. Тадасана входит в самые легкие и основные стойки в хатха йоге. Выполняется максимально просто: ноги рядом, тяжесть тела приходится на середину стоп. Необходимо подтянуть живот, напрячь ягодицы и расправить грудную клетку. Важно не напрягать шею и не поднимать плечи. Взгляд прямой, руки опущены вниз, пальцы вместе. Дышать следует спокойно на протяжении всего выдерживания асаны — 30 с. Эта поза улучшает осанку и снимает усталость с нервной системы.

32. Треугольник. (Уттхита Триконасана). Находясь в Тадасане, нужно с помощью прыжка сменить положение так, чтобы ноги находились шире плеч, а руки были направлены в стороны. Постепенно следует развернуть стопы в правую сторону и наклониться вправо так, чтобы левая рука оказалась с внешней стороны стопы. Взгляд следует направить на большой палец правой руки. Важно, что от левой руки до правой должна проходить прямая линия. Обязательно следует повторить асану и на левую сторону.

33. Уттхита Триконасана II выполняется из того же исходного положения — ноги врозь, руки в стороны. Но наклоняться следует прямо вперед. После достижения параллели с полом нужно направить правую руку вниз и опереться на ладонь. Затем поднять левую руку вверх, направляя вслед за ней взгляд. Важно выдерживать прямую линию рук и не округлять спину.

Приложение №3 ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ

Игры, развивающие внимание детей, скорость реакции
День-ночь. Дети свободно располагаются по залу. В стороне стоит или сидит "сова". День наступает – всё оживает. Дети свободно бегают по залу, изображают зверушек и птиц. Ночь наступает – всё замирает. Все дети замирают на месте. "Сова" вылетает из своего укрытия и зорко осматривается. Кто пошевелится, того она забирает к себе в дупло. Кошка-собака. Дети уже знают, как выполнять позу кошки и позу собаки. Взрослый командует: "Кошка!" Дети

выполняют. Затем: "Собака!" Взрослый может менять скорость смены движений, называть два раза одну и ту же позу, сам выполнять противоположное упражнение, путать детей. Блинчики.

Дети встают в круг и вытягивают вперёд прямые руки. Ладони – это "блинчики". Водящий стоит в центре. Его задача незаметно, быстрыми движениями хлопнуть по ладоням игроков – "съесть" блинчики. Выигрывает тот, кто за отведённое время больше всех "съест". У медведя во бору... Все стоят в разных частях зала. Около одного угла спит "мишка".

У медведя во бору - Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит,

Он на нас глядит.

"Мишка" просыпается и бежит ловить детей.

Игры, развивающие умение действовать в коллективе

Эстафеты.

Используются различные виды бега, ходьбы, ползания, прыжком, задания с предметами.

Муравьи.

Разновидность эстафет: челночный бег.

Сначала до указанного места с ковриком в руках бежит один ребёнок, возвращается. Затем к нему присоединяется второй, они бегут вдвоём, возвращаются. Эстафета проводится до тех пор, пока вся команда не пробежит дистанцию, держась за коврик хотя бы одной рукой.

Хвост дракона.

Игроки становятся друг за другом, взявшись за пояс впереди стоящего. Ведущий цепочки – "голова дракона" начинает ловить последнего "хвост дракона". Пойманный становится головой.

Горячая картошка.

Все участники встают в круг и передают друг другу мяч, представляя, что передают очень горячую картошку: обжигаясь, быстро, не очень аккуратно. Не сумевший передать картошку, потерявший мяч – выбывает.

Самолёт.

Дети при помощи взрослого распределяют роли в самолёте: крылья, хвост, шасси, пилот, пассажиры. Двигаются все вместе.

Самолёт построим сами,

Понесёмся над лесами,

Над лугами, над полями,

А потом вернёмся к маме.

Затем каждый ребёнок становится самолётом. Они летают по залу, не задевая предметы и друг друга.

Самолёты загудели,

Самолёты полетели,

Самолёты тихо сели,

Сели, посидели и опять полетели.

Острова.

По залу лежат коврики. Их столько же сколько детей. По сигналу ведущего "Наводнение!", все спасаются на ковриках – островах. Затем 1-2 коврика убираются. Дети должны спастись по 2-3 человека на ковриках, не толкаясь, помогая друг другу. В конце игры все должны уместиться на одном коврике.

Рыбки и сети.

Проползти на животе под рядом сцепленных рук. Задача сетей создавать препятствия для рыб. Задача рыб без рывков, расслабленно преодолеть все преграды.

Пирожок.

Выбирается Покупатель. Все остальные игроки выстраиваются в одну шеренгу. Первый в шеренге – Продавец, последний – Пирожок. Все остальные – Печка.

Покупатель: – Где мой пирожок?

Продавец: – Там на печке лежит.

Пирожок: – И бежит, бежит...

Пирожок должен пробежать вперёд и встать перед Продавцом, а Покупатель должен его поймать. Печка помогает Пирожку, пропускает его через себя. Если Пирожок не пойман, игра повторяется с новым Пирожком, если пойман, то Покупатель становится Продавцом.

Кошки-мышки.

Игроки встают в круг, держась за руки. Выбранные "кошка" и "мышка" через круг друг за другом. Пойманная "мышка" становится "кошкой". Игроки меняются.

Мышеловка.

Похожа на предыдущую игру, но половина детей образует мышеловку, а половина – мышки. По сигналу ведущего или по окончании музыкального фрагмента мышеловка захлопывается, дети опускают руки. Все, кто оказались в центре круга, считаются пойманными.

Приложение №4 ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ

«Полет самолета» - Сидя на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме».

Подготовка самолета к полету:

- «Заправиться топливом». Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы с ручным насосом).

- «Завести мотор». Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки круговые вращения согнутыми руками – заводят мотор.

- «Расправить крылья». Развести прямые руки в стороны.

- «Проверить колеса». Потопать ногами на месте.

«Самолеты готовы? Полетели!». Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу «На посадку!»- приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

«Ловишки» - по счету ловишки все остальные игроки разбегаются. Задача ловишки – догнать и «осалить». «осаленный» становится водящим. Каждый новый водящий поднимает руку и кричит: «Я «ловишка!». Не разрешается сразу же пятнать предыдущего «ловишку».

«Уголки» - Для этой игры нужно нарисовать квадрат. Участвует 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!». Стоящий в углу говорит: «Иди, вон там постучи!». В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

«Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

«Сделай фигуру» - по сигналу педагога все игроки бегают по залу в рассыпную. На счет раз, два, три педагог предлагает замереть в определенной позе, которую назовет педагог.

«Бездомный заяц» - на полу раскладываются обручи на один меньше количества участников. По сигналу дети быстро занимают обручи. Оставшийся без обруча – бездомный заяц. По сигналу бубна дети бегают по кругу, только бубен замолчит нужно быстро занять домик. Бездомный заяц выходит из игры. По мере выбывания детей убирается по одному обручу.

«Чье звено соберется быстрее»- игроки из колонны по одному по росту делятся на два звена и становятся на противоположных сторонах зала. По сигналу педагога дети разбегаются в рассыпную. По следующему сигналу дети должны быстро построиться в звенья.

«Ловишка с ленточкой»- каждый из играющих закладывает свою ленточку за воротник. У водящего ленточки нет. Водящий должен догнать, забрать ленточку и заложить её за свой воротник. Тот, кто схватил ленточку включается в общую игру, а потерявший становится «салкой».

«Футбол сидя»- игроки садятся на пол лицом в круг и выполняют пасы мяча ногой друг другу. Игрок, пропустивший мяч, получает штрафной балл.

«Волейбол с воздушными шарами» - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают воздушный шар через сетку.

«Футбол теннисным мячом»- игроки ложатся на пол лицом в круг. В центре круга теннисный мяч. Нужно дуть на мяч чтоб мяч не выкатился за пределы круга. Руками помогать себе нельзя.

«Волейбол» » - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают мяч через сетку.

«Эстафеты»- командные соревнования.

«Круть – верть» - различные вращательные упражнения на диске здоровья.

«Художник»- рисование карандашом, зажатым между пальцами ноги.

«Силачи»- игроки должны медленно поднять гантели вверх над головой и так же медленно опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет тот, кто сделает максимальное количество раз медленнее.

Приложение №5

Дыхательная и звуковая гимнастика:

«Кузнечный мех»

«Прогулка в лес»-представи. Что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Глубокий вдох и медленный выдох.

«Гудок парохода»- Длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»

«Полет самолета» имитация звука самолета, набирающего и снижающего скорость.

«Ёжик»- пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.

«Гуси»- гагочем, как гуси «Га-га-га!»

«Упрямый ослик» - произносить «и-а-а-а, и-а-а-а».

«На море»- С закрытыми глазами представили море, Длительный вдох и выдох.

Приложение №6

Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма

"Снежная баба": Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички" : Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик": Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек": Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение": Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

«Драгоценность»: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

«Воздушные шарики»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарикю.

«Облака»: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Солнышко и тучка»: Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Лентяи»: Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Мороженое»: Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Водопад»: Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

«Спящий котенок»: Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«Шишки»: Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

«Холодно-жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

"Улыбка": Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

"Бабочка": Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Список используемых источников и литературы

1. Федотов, А. Простая йога для начинающих. Золотая книга здоровья. Йога на каждый день. –Ростов н/Д: Владис: М.:РИПОЛ классик,2009.-609с.- (Удобная библиотека. Карманная библиотека).
2. Верещагин, В.Г. Справочник по классической йоге / Ростов н/Дону: Феникс, 2006.-346 с
3. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева - М.: Просвещение, 2005 - 320 с.