

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
комбинированного вида №31 «Красная шапочка»

Введено в действие  
приказом заведующего  
от 01.09.2023 года  
№ 194

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №31 «Красная шапочка»  
*И.Р. Шагеева*  
01.09.2023 г.  
Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете № 1  
от 01.09.2023г. Протокол № 1

**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-оздоровительного направления  
«Йога для малышей»**

Возраст детей: 5 - 7 лет



Автор составитель  
Мингазутдинова Э.Р.

г. Набережные Челны

## Пояснительная записка.

Дети — это самое дорогое, что есть в жизни каждого человека. Когда мы ждем ребенка, мы желаем, чтобы он родился и рос здоровым, крепким и счастливым. Поэтому с раннего детства родители хотят привить своему дитяти большое количество разнообразных навыков. Конечно, стремиться направлять и развивать способности ребенка это очень хорошо, но родители должны помнить, что самым главным и основным стремлением является сохранение здоровья своего малыша. С каждым годом в современном мире все более популярными становятся занятия йогой, которая способствует гармоничному развитию вашего ребенка.

В отличие от других видов спорта в йоге практически невозможен травматизм. Все движения в йоге — плавные и неторопливые, и выполняя упражнения по точным рекомендациям, просто невозможно причинить вред своему организму.

Знакомить детей с асанами можно, начиная с самого раннего возраста — 2-3 лет, как только ребенок сможет запоминать названия животных. С ними можно использовать крупные картинки и предлагать ребенку «потянуться, как кошечка», «посидеть как лягушка», «постоять как дерево».

Конечно, эти игровые упражнения не будут занятиями йогой в полном смысле, но они постепенно подготовят ребенка к упражнениям, которыми мы будем заниматься в дальнейшем.

С детьми 5 – 7 лет можно заниматься, используя уже целые комплексы - и пищеварительной систем

- развивает координацию движений и гибкость
- укрепляет позвоночник, улучшает осанку
- укрепляет зрение и улучшает общее состояние

Йога — комплекс физических упражнений в сочетании с техниками правильного дыхания, которые позволяют ребенку избавиться от внутреннего напряжения и способствуют развитию:

- концентрации внимания
- эмоционального равновесия и внутреннего спокойствия
- навыков умственной «разгрузки»

Занятия йогой:

- улучшают самодисциплину и придают уверенность в себе
- создают позитивное отношение к жизни
- помогают преодолевать проблемы

- увеличивают жизненный опыт

Из-за высокой гибкости тела и отсутствия боязни физических упражнений дети обладают природными способностями к занятиям йогой. У дошкольников занятия йогой превращаются в интересную игру. Позы животных и комплексы упражнений с интересными историями помогают развить концентрацию у дошкольников.

Важно помнить, что возраст 3-5 лет это время, когда “загружается компьютер” человека. И всё, что в него будет заложено, будет в последствии давать свои плоды.

### **Актуальность п программы.**

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Дошкольный возраст это самый важный период становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в этом возрасте должен полюбить движение, чтобы пронести через всю жизнь потребность в движениях и здоровом образе жизни.

Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье .

Изучение литературы педагогической и психологической направленности, посвященной физическому воспитанию, привило к тому что именно «Хатха-йога» способствует развитию гибкости, равновесию, выносливости и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребенка. . Именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка.

Из всех разнообразных аспектов йоги для детского восприятия наиболее подходят принцип Ямы-Ниямы и асаны. Понятие «Яма» означает комплекс

этических норм: правдивость, ненасилие, неворовство, воздержание, нежелание чужого. «Нияма» устанавливает основы личного поведения: чистота, удовлетворённость, сдержанность. Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

В основном я применяю йога-игры. На них мы делаем всё, и пранаяму, и медитацию. Пранаяма естественно не та, что присутствует во взрослой йоге, это обучение правильному дыханию через носик. Еще использую пальчиковые, двигательные гимнастики, йога асаны. И все это обычно применяется под музыкальное оформление. Осознанность в йоге переносится в любую сферу жизни человека. Основная задача — не научить детей чему-то, а помочь им сохранить то, что им дано при рождении.

### **Педагогическая целесообразность.**

Благодаря специально разработанной программе и простоте выполнения упражнений, йога приносит несомненную пользу здоровью ребенка, не имеет никаких противопоказаний даже при хронических заболеваниях. Комплекс гимнастических упражнений способствующих укреплению детского организма, выносливости, также развитию тела вашего малыша – это хатха – йога для детей. Обучаясь этим специальным упражнениям, ребенок учится владеть своим настроением и поведением, воспринимает окружающий мир во всей его красе и полноте. Такие занятия прекрасно развивают гибкость, координацию, помогают сохранить отличное здоровье, эмоциональное равновесие и спокойствие.

### **Цель:**

- воспитание физически и психически здоровой личности,
- укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенной и красивой осанки с использованием нетрадиционных форм оздоровления.

### **Основные задачи программы:**

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;

- Развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами;
- Формирование желания относиться к своему здоровью как к бесценному дару, делать все возможное к укреплению здоровья;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Содержание занятий отвечает требованиям программы и содержит такие комплексы специальных упражнений как:

- дыхательные, направленных на профилактику простудных заболеваний;
- для лечения и профилактики плоскостопия, нарушений осанки;
- по технике проведения самомассажа лица, стоп, ладоней;
- йоге для детей;
- различные упражнения на растягивание, координацию, рефлексорные, дыхательные, в равновесии, на расслабление.

### **Принципы и подходы построения программы:**

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают - возрастные возможности детей данного возраста;

- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Программа рассчитана на 2 учебных года и носит системный характер. Занятия проводятся групповым способом (12 детей), 1 раза в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### Возрастные особенности:



Для ребенка-дошкольника (5-6 лет) характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Господствующим является процесс возбуждения, движения и реакции детей хаотичны, иррациональны. Внимание детей этого возраста отличается неустойчивостью: они легко отвлекаются, им трудно сосредотачиваться на одном и том же задании. Мышление преобладает конкретно-образное. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Основная деятельность дошкольника – игра. Через игру происходит творческое самовыражение детей, развивается воображение и фантазия.

Наиболее действенной в работе с детьми данного возраста является цепочка «потребность - переживание – действие», которая наиболее четко реализуется в асанах хатхи-йоги.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей, имевших низкий уровень их развития.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

### **Формы и методы обучения:**

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

### **Участники занятий:**

Дошкольники 5-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере; трудно адаптируемые. Программа носит развивающий характер.

Подобраны комплексы, согласно возрасту занимающихся, нагрузка идет по нарастающей. Во второй младшей и средних группах идет только разучивание асан при помощи игр и игровых упражнений, а так же комплексы на выпремирование и расслабление позвоночника, и профилактики плоскостопия. И так постепенно по возрасту комплексы усложняются. В старшей и подготовительных группах уже используются полные комплексы асан.

### **Условия проведения занятий:**

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики (одеяло);
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.
- Собственное желание ребенка.

### **Особенности выполнения статических поз:**

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

### **Методические рекомендации по организации работы с детьми.**

1. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
2. На изучение каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
5. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
7. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

### **Мониторинг реализации программы.**

Итоговая диагностика сформированности физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Н.В.Полтавцевой, Н.А.Гордовой “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности того или иного физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибко

**Учебно-тематическое планирование и распределение учебных часов  
Старшие группы**

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа	1
2	Упражнения обучающие дыханию	3
3	Комплекс «Давай поиграем в йогу»	4
4	Комплекс «Желтое солнышко»	4
5	Комплекс «Ангелы»	4
6	Комплекс «Рыжее солнышко»	4
7	Точечный массаж	3
8	Комплекс для укрепления позвоночника и формирования осанки	3
9	Комплекс для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия	3
13	Закрепление приобретенных навыков	3
14	Игры и эстафеты.	4
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>

**Учебно-тематическое планирование и распределение учебных часов.**

**Подготовительная группа**

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа	1
2	Обучение совмещать дыхание с позами	5
3	Комплекс «Красное солнышко»	4
4	Комплекс «Прогулка по Джунглям»	4
5	Комплекс «Веселая Индия»	4
6	Комплекс «Я смелее всех!»	4
7	Комплекс «С добрым утром!»	4
8	Закрепление приобретенных навыков	4
9	Самомассаж	3
10	Игры и эстафеты	3
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>

## **Перечень методических пособий:**

- коврики для занятицй;
- табель посещаемости;
- наглядно-дидактические пособия: плакаты, иллюстрации, буклеты
- учебно-тематический план;
- конспекты занятий;
- диагностическая карта;
- картотека игр
- интерактивная доска, диски и флешка
- массажные коврики;
- канат;
- гимнастическая скамейка;
- дуги;
- обручи;
- массажные мячи.

### **Сроки реализации.**

Данная программа рассчитана на 2 года.

Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка, балансирующее воздействует на эндокринную систему, способствуя нормальному развитию организма. Интересные упражнения, повторяющие позы животных, выполняемые в статике, развивают гибкость и концентрацию внимания (что особенно важно в дошкольном возрасте), способствуют установлению эмоционального равновесия. Динамические комплексы йоги для детей помогут им поддержать хорошую физическую форму, сформировать осанку и поднять настроение. Устойчивый баланс приводит к устойчивости психики. Взрослым йога дает очень много, детям — еще больше.

### **Требования к качеству освоения программного материала детьми занимающимися йогой для малышей.**

В результате освоения программного материала занимающиеся должны:

- уметь застывать в позе на несколько секунд;
- сочетать дыхание с позой;
- концентрировать внимание;
- знать правила поведения на занятиях Йогой для малышей;
- знать влияния йоги на занимающихся;
- уметь правильно выполнять упражнения;
- выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
- самостоятельно придумывать комплекс асан;
- самостоятельно проводить игру.

### **Форма проведения занятий.**

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Для занятий йогой для малышей, детей разделяют на подгруппы, численностью по 7-10 человек. Комплектуя их, следует уделять внимание : на физическую подготовку детей и успешность освоения ими асан.

### **Примерное содержание занятия**

Подготовительная часть занятия начинается с овладения вниманием занимающихся детей. Затем следуют динамические упражнения на равновесие, коррекцию осанки и плоскостопия. Детям даются положительные установки на разные мысленные образы, производится волевая концентрация внимания на своем теле. Выполняется динамическое комплексное упражнение «Приветствие Солнцу». Перед началом его выполнения необходим дополнительный психологический образный настрой через «слово на воображение детей» на совершаемые действия. Короткими, точными фразами в форме небольшого рассказа педагог повествует, для чего это совершается и как бы мысленно переносит детей в этот образ. Приветствие Солнцу в зависимости от подготовленности группы выполняется 1-2 раза.

Основная часть занятия. В строгой последовательности выполняются упражнения хатха-йоги (асаны и виньясы) - стоя, сидя и лежа на животе, спине. Это позволяет развивать физические качества и обучать детей двигательным (основным) движениям. Упражнения, направленные на равновесие, гибкость, силу и коррекцию осанки выполняются неразрывно с психофизической тренировкой (производится образный настрой на тепло, гибкость, силу, коррекцию правильной осанки). В середине основной части занятия проводится психофизическая тренировка в игровой форме с 2-минутной релаксацией в позах расслабления: «зайца», «тигра» или «лягушки».

Заключительная часть. С детьми проводится игра или эстафета, которая заканчивается игрой на внимание. В конце занятия дети принимают позу «лотоса», «турецкий сед» или ложатся в позу «тигра» или «шавасана» и под тихую, спокойную музыку посредством психофизического воздействия (словом) осуществляется полная релаксация организма детей. Дети под действием своего воображения переносятся в лес, в горы, на поляны с цветами, к морю. Мысленно разговаривают с цветами, птицами, природой. Наполняются любовью к окружающему их миру, к людям, родителям, животным, себе. Учатся чувствовать, разговаривать со своими внутренними органами (сердцем, печенью, легкими), любить их. Учатся сознательно включать в работу свою защитную систему, чувствовать себя в единстве с миром.

После релаксации детям предлагается рассказать, что они видели в своем воображении, где были, что чувствовали. Следует морально поощрить тех, у

кого были яркие образы, кто полностью смог путешествовать в своем воображении по предлагаемым воспитателем местам природы. Подводятся итоги занятия, и дети получают домашнее задание.

**Формами подведения итогов реализации данной программы** являются:

- диагностика физического развития детей.
- анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.
- открытое занятие с показом детьми и родителями.
- фотоотчеты.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 3-7 лет.

Продолжительность занятий:

- старшая группа — 25-30 минут
- подготовительная группа 30-35 минут.

Курс программы рассчитан на 32 занятия, 4 занятия в месяц. Количество детей до 15 человек.

**Заключение.**

С помощью гимнастики “Йога для детей” открываются новые возможности для развития физических качеств не только у детей дошкольного возраста, но и у подростков и взрослого населения. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

Кто может практиковать детскую йогу: все дети, неограниченные физическими возможностями, начиная с трехлетнего возраста. Упражнения детской йоги те же, что и для взрослых, но подбираются с учетом возраста, т.к. имеет значение воздействие отдельных асан на гормональный фон.

Для решения поставленных целей и задач у нас есть все необходимое, для занятий Хатха-йогой ковроврики, “дорожка здоровья”, где дети ходят босиком, массируя стопы и одновременно ушные раковины, фитболы, массажные мячи. Занятия по Йоге проходят в большом и светлом зале.

### **Список используемой литературы:**

1. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
2. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
3. Грабенко Г.Н. Коррекционные, развивающие и адаптивные игры. – СПб. – 2002. 144 с.
4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. - М.: Просвещение, 1993. - 160 с.: ил. - (Школа здоровья).
5. Ильинская О. Детская йога / О.Ильинская, О.Казак. - М. : Эксмо, 2011.- 208 с.: ил.
1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 96 с. (Здоровый малыш).
2. Занкина В. Йога в кармане: Детская практика / Виктория Занкина. - М.: Альпина нон-фикшн, 2012.- 160 с.
3. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. - «Харвест», 2007
4. Л. С. Выготский. Педагогическая психология. Москва: Педагогика. 1991г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Актуальность программы
3. Педагогическая целесообразность
4. Цели и задачи
5. Принципы и подходы построения программы
6. Возрастные особенности
7. Ожидаемые результаты реализации программы
8. Формы и методы обучения
9. Участники занятий
10. Условия проведения занятий
11. Особенности выполнения статических поз
12. Методические рекомендации по организации работы с детьми.
13. Мониторинг реализации программы.
14. Учебно-тематическое планирование и распределение учебных часов
15. Перечень методических пособий
16. Сроки реализации
17. Требования к качеству освоения программного материала детьми занимающимися йогой для малышей.
18. Форма проведения занятий
19. Примерное содержание занятий
20. Формы подведения итогов
21. Заключение
22. Список литературы

## Приложение 1

### **Халасана** (поза плуга).

Лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги. Поддерживая руками поясницу, колени прижать к ушам. Позу удерживать 5—10 сек., затем плавно вернуться в и.п. В результате выполнения этого упражнения равномерно растягивается весь позвоночник, укрепляются мышцы шейного отдела позвоночника и плечевого пояса.

### **Вирасана** (поза воина).

Сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Дыхание свободное, произвольное. Подогнуть правую ногу под левое бедро, держа правую ступню около бедра. Затем перенести левую ногу через правое бедро и поместить левую ступню около правого бедра. Завести левую руку за спину снизу, а правую сверху через плечо. Затем сложить пальцы рук в замок. Удерживать позу в течение 5—10 сек. Повторить 3—5 раз, поменяв положение рук и ног.

Упражнение растягивает мышцы плечевого пояса и рук.

*Йоговские упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника.*

### **Пашимотасана** (поза головой и колени).

Лечь на спину, вытянув руки за головой. Медленно подняться до положения. Сидя руки подняты вверх. Выдыхая, наклониться вперед, руками захватить лодыжки или стопы. Ноги в коленях не сгибать. Наклонить сначала туловище, а затем опустить голову, одновременно прижимая грудную клетку к бедрам. Голову стараться прижать к коленям, а локти — к полу. Остаться в этом положении 5—7 сек., а затем медленно поднять туловище и вернуться в положение лежа на спине. Повторить асану 2—3 раза.

### **Джану сирасана** (поза головой на колене).

Сидя на полу, согнуть левую ногу в колене, руками прижать пятку левой ноги к паху, а ступню — к внутренней поверхности бедра правой ноги, колено — к полу. Выдыхая, наклониться к правой ноге, захватывая руками лодыжку или стону. Локти прижать к полу, стараться лбом достать колено, а грудью прижаться к бедру.

Задержать позу на 5—7 сек. Затем медленно вернуться в и. п. Повторить 3—5 раз попеременно в другую сторону.

### **Курмасана** (поза черепахи).

Сидя на полу, ноги широко раздвинуть, руки свободно опустить вниз. Дыхание произвольное. На выдохе наклонить туловище вперед и подсунуть руки под бедра. Стараться, чтобы руки и грудь были прижаты к полу.

Удерживать позу в течение 3—5 сек, затем медленно вернуться в и. п.

Повторить 3—5 раз.

Упражнение развивает максимальную гибкость связок и поясничного отдела.

### **Бхуджангасана** (поза кобры).

Лечь на живот. Руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди. Ноги вместе, пятки соединены, пальцы ног упираются в пол.

На вдохе, медленно выпрямляя руки, плавно прогнуться, посмотреть на потолок. Задержаться в этом положении на 5—8 сек. Затем на выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки опустить вдоль туловища. Расслабиться. Повторить упражнение 3—5 раз.

**Бхуджангасана** (поза кобры «Кольцо»).



*Йоговские упражнения для мышц спины и брюшного пресса.*

**Ардха салабхасана** (поза полукузнечика).

Лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх, подбородок упирается в пол, голова слегка приподнята. Медленно вдохнуть. Напрячь все тело, и поднять правую ногу как можно выше. Колено должно быть выпрямлено. Задержаться в этом положении на 5—8 сек. и медленно вернуться в и. п. Повторить упражнение 3—4 раза, попеременно меняя ноги.

Укрепляет мышцы спины, плечевого пояса и ног, увеличивает циркуляцию крови.

**Дханурасара** (поза лука).

Лечь на живот, ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать спокойный вдох и выдох. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками лодыжки или пальцы ног. Поднять голову, ноги держать руками так, чтобы вся тяжесть тела пришлась на живот, а позвоночник хорошо изогнулся, напоминая лук. Выдержать позу несколько секунд и расслабить тело. При выполнении позы дыхание задержать. Поза развивает гибкость позвоночника, улучшает работу органов брюшной полости. Укрепляет руки, ноги, делает подвижным плечевой пояс.

**Суата ваджрасана** (поза рыбы).

Встать на колени. Колени и пятки поставить на ширину плеч. Сесть на пол между пяток. Медленно наклониться назад. Лечь на пол, руки положить под голову. Удерживать позу 5—10 сек. дыхание спокойное. Закончив упражнение, отдохнуть, лежа на спине. Поза улучшает работу дыхательных органов, пищеварения, усиливает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник.

**Пурва сувта ваджрасана** (поза полумостика).

Сесть на колени, а затем медленно опуститься на спину, держи колени вместе. Когда голова коснется пола, поднять ягодицы и туловище над полом, опираясь

на руки и ноги. Стараться максимально прогнуться в позвоночнике. Удерживать позу 5—10 сек., затем спокойно, без резких движений вернуться в и. п. Расслабить тело, лежа на спине. Повторить упражнение 2—4 раза.

Поза развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы рук и брюшного пресса.

**Чакрасава** (поза колеса).

Лежа на спине, поднять туловище, опираясь на ступни и руки. Прогнуть позвоночник как можно больше, придвигая кисти к ступням. Удерживать позу 5—10 сек. дыхание произвольное.

В этой позе мышцы ног, бедер, плеч и рук наряду с позвоночником и его связками полностью растягиваются.

Детей также необходимо научить выполнять позы для созерцания и положительного настроения, отдыха и релаксации.

**Ваджрасава** (поза алмаза).

Встать на колени, затем сесть на пятки так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. Колени держать вместе, голова, шея, туловище образуют прямую линию. Ладони положить на колени. Находиться в асане до 1 мин.

Используется для тренировки дыхания, концентрации внимания и созерцания.

**Падмасана** (поза лотоса).



Сидя на полу, ноги вытянуть вперед. Взять правую ступню двумя руками, согнуть ногу в колене и положить ступню на левое бедро. Аналогично согнуть левую ногу и положить ее на правое бедро, держать туловище прямо и положить кисти рук на колени.

Поза для всех дыхательных упражнений, концентрации внимания и созерцания.

**Шьявасана** (поза отдыха).

Лечь на пол, руки вдоль туловища. Все тело расслаблено. Поза выполняется с замедленным дыханием.

Варианты использования статических поз Хатха-йоги различны. Эти упражнения могут выполняться отдельными сериями в подготовительной части занятия. Тогда они будут направлены на подготовку организма детей к физической нагрузке и на положительный эмоциональный настрой занимающихся при преодолении трудностей. В основной части занятия асаны

Хатха-йоги можно использовать в виде блока коррекционных упражнений, направленных на укрепление мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног, на развитие эластичности связок и сухожилий, ограничивающих подвижность суставах, а также гибкости позвоночника и формирование правильной осанки детей. Применение этих упражнений в заключительной части занятия способствует скорейшему снятию напряжения, усталости, расслаблению всех частей тела и подготовке организма к дальнейшей деятельности.

Но наибольший эффект дает систематическое выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного занятия.

## Приложение 2

### *Комплекс «Красивая, уверенная осанка»*



1. Расслабление в позе отдыха (**Шавасана**).
2. Созерцательная поза (**поза алмаза**)— положительный настрой (Все не приятности, все, что меня расстраивало, уходит; Я спокоен; Я улыбаюсь, и радость своей улыбки дарю окружающим; Я чувствую себя пре красно; Мое тело готово к работе; Я уверен, что на занятии у меня все получится и я смогу преодолеть все трудности).

**Методика релаксаций для детей дошкольного возраста.**

Тренаж проводится лежа на полу (на ковре). Одежда детей должна быть свободной, не стесняющей движений. Руки неподвижно лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты, глаза закрыты.

#### *Релаксация рук*

- Согнуть левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально «заборчик» удерживать ее в таком положении в течение 5—10 сек.

- Предплечье остается неподвижным, мышцы предплечья напряжены. Расслабить руку, опустить кисть на пол. Несколько секунд лежать в расслабленном состоянии, следить за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. То же с другой рукой.

- Руки согнуть в запястье пальцами вниз (т.е. иначе, нежели прежде) удерживать 5—10 сек., расслабиться.

- Левую руку приподнять невысоко от пола, держать 10—15 сек., затем расслабить. То же с другой рукой.

- Напрячь обе руки, лежащие на полу, на 5—10 сек., затем привести их в расслабление. Повторить 2—3 раза.

#### *Релаксация ног.*

- Все тело расслаблено, тренируются только ноги (сначала левая, затем Правая).

- Согнуть ногу в колене, напрячь мышцы ноги, удержать 5—10 сек. О ногу на пол, расслабить мышцы.

- Согнуть ступню носком к себе. Напрячь икроножные мышцы в течение 5—10 сек., расслабить их.

- Приподнять прямую ногу невысоко от пола на 5—10 сек., затем опустить, расслабить мышцы.

- Напрячь ягодичные мышцы на 5—10 сек., затем расслабить их.

#### *Релаксация мышц туловища.*

- Втянуть живот в себя, напрячь мышцы пресса, удержать это положение в течение 5—10 сек., затем расслабиться.

- Вытянуться в пояснице из положения лежа на спине, удержать положение в течение 5—10 сек., затем вернуться в и. п. и расслабиться.

#### *Релаксация мышц шеи.*

- Наклонить голову влево — зафиксировать напряжение правосторонних мышц шеи, затем вернуться в и. п.

- Наклонить голову вправо — зафиксировать напряжение левосторонних мышц шеи, вернуться в и. п.

- Наклонить голову вперед — зафиксировать напряжение мышц задней части шеи, вернуться в и. п.

#### *Релаксация лицевых мышц.*

- Стиснуть зубы. Почувствовать напряжение. Расслабиться. Повторить упражнение 2—3 раза.

•Открыть рот. Удерживать напряжение в течение 3—5 сек., затем расслабиться. Повторить упражнение 2—3 раза. • Округлить рот, как бы говоря ох! почувствовать напряжение, затем расслабить губы, повторить 2—3 раза.

•Как можно шире улыбнуться, следить за напряжением в щеках, расслабиться. Повторить 2—3 раза.

### **Комплекс релаксации «Буратино».**

Комплекс может выполняться индивидуально (с одним ребенком) или фронтально (со всей группой). Перед выполнением тренажа воспитатель напоминает детям о том, что Буратино — это деревянная кукла, поэтому его руки, ноги и туловище жесткие.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Лягте поудобнее. Представьте, что вы деревянные человечки, которые очень устали и хотят отдохнуть.

2. Медленно закройте глаза.

3. Дышите спокойно. Вдох — задержка дыхания (5 сек.) — выдох (повторить 5—6 раз).

4. Отдыхаем (10 сек.). Настроение прекрасное, все улыбаемся, и радость своей улыбки дарим окружающим.

5. Итак, все вы деревянные куклы. Ваша правая нога поднимается вверх. Она прямая и жесткая, как палочка. держим ее 5 сек. и опускаем на пол, расслабляемся.

6. Ваша левая нога тоже поднимается вверх, удерживаем ее 5 сек. И опускаем вниз, отдыхаем.

7. Поднимаются ваши руки. Удерживаем их 5 сек., они прямые и напряженные. Опустили. Руки упали и отдыхают.

8. Ваша голова медленно поднимается вверх. Напрягли шею. Удерживаем это положение в течение 5 сек. Опускаем спокойно голову на пол.

9. Буратино отдыхает. Расслабляется все тело от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук.

10. Расслаблены ноги, руки, туловище.

11. Напряжение уходит.

12. Дыхание спокойное.

13. Шея расслаблена, голова лежит неподвижно.

14. Мышцы лица тоже расслаблены.

15. Буратино отдыхает.

16. Сейчас я досчитаю до 5, и Буратино откроет глаза!

17. 1, 2... 5. Наступает пробуждение. Все куклы чувствуют себя бодрыми и радостными.

18. Буратино потянулся, Буратино улыбнулся, он открыл глаза и сел.

19. Влево — вправо посмотрел, ручкой, ножкой повертел.

### **Тренинг «Прогулка на велосипеде».**

Детям предлагается лечь или сесть поудобнее, расслабиться. Затем инструктор старается ввести детей в ситуацию, причем описывая ее во всех подробностях, как если бы все это происходило на самом деле.

Утро. Прекрасная солнечная погода. Я еду на велосипеде по широкой ровной дороге. Вокруг красивые цветущие кусты сирени. Они благоухают. Щебечут птицы. Солнышко пригревает. Я чувствую его тепло на ногах, руках и шее. Тепло растекается по всему моему телу. Я абсолютно спокоен и уверен в себе. Все неприятности уходят. Настроение чудесное. Я улыбаюсь и радость улыбки дарю окружающим. Я еду ровно и красиво. Спокойно и уверенно держу руль, не спеша кручу педали. Все прекрасно!

