

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Центр развития
ребенка – детский сад №34 «Золотая рыбка»



«Алтын балык» 34 нче баланы үстерү үзәге-
балалар бакчасы» муниципаль бюджет
мәктәпкәча белем бирү учреждениесе

423815, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, пр.Автомобильный, д.15, тел.(8552)54-18-42,
тел./факс(8552)32-80-08, sad34ribka@mail.ru
р/с 03234643927300001100 л/с ЛБГ 30800449-ДС 34, ЛБВ 30800450-ДС 34 в Отделении - НБ Республики
Татарстан Банка России/УФК по Республике Татарстан г. Казань, ИНН 1650085839, КПП 165001001,
БИК049205001

«Рассмотрено»
на педагогическом совете № 1
протокол № 1
от « 31 » 08 2023г.



«Утверждено»
МБДОУ «Центр развития ребенка -
детский сад № 34
«Золотая рыбка»
(Карамова Л.И.)
от « 31 » 08 2023г.

ПРОГРАММА
дополнительного образования
детей от 3 до 7 лет

«ВЕСЕЛАЯ ЙОГА
в детском саду»

Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 34 «Золотая рыбка»
г. Набережные Челны
Республика Татарстан
Нуретдинова Сюзьбел Шамилевна

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Нормативно-правовая база.
- 1.3. Осуществление воспитательно-образовательного процесса на занятиях по йоге.
- 1.4. Предметно-развивающая образовательная среда
- 1.5. Превышение от образовательной программы.
- 1.6. Значимые характеристики для разработки и реализации программы.
- 1.7. Планируемые результаты.
- 1.8. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Учебно - тематический план
- 2.2. Формы и методы реализации

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы
- 3.2. Методические рекомендации
- 3.3. Требование к выполнению статических упражнений.
- 3.4. Критерии оценки умений детей.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

- 5.1. Планирование занятий с элементами йоги.
- 5.2. Упражнения (АСАНЫ) для занятий с элементами йоги.
- 5.3. Комплекс дыхательной гимнастики.
- 5.4. Комплекс разминок.
- 5.5. Релаксация «Здравствуй солнце».
- 5.6. Упражнения звуковой гимнастики для занятий с элементами йоги.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Правильная ли у детей осанка?

Этот вопрос мы к сожалению задаем себе довольно поздно. 6-ти летний ребенок поступает в школу, и тут обнаруживается, что у него функциональное нарушение осанки. О чем это говорит? Прежде всего о неиспользованных резервах формирования осанки в условиях детского сада, слабой пропаганде соответствующих знаний среди родителей – будущих дошкольников. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем как дыхательная, сердечно-сосудистая и др. Осанка имеет не только эстетическое, но и социальное значение. Ведь максимальную работоспособность, как в труде, так и в учебной деятельности можно достичь лишь имея правильную осанку.

Цель программы:

Приучить ребенка к систематическим занятиям со своим телом, чувствами и умом, результатом которых станет здоровье и любовь к себе и всему существующему в мире.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов.
2. Укреплять и вытягивать все мышцы тела и улучшать осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью точечного массажа, дыхательной и звуковой гимнастики.

Образовательные:

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

1.2. НОРМАТИВНО – ПРАВОВАЯ БАЗА.

Программа регулируется нормативно-правовой базой:

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

– Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

– Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

– распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

– Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

На региональном уровне:

1. Закон «Об образовании» Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22.07.2013 г.;

2. Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики

Татарстан и других языках в Республике Татарстан» от 08.07.1992 г. № 1560-ХП (с изменениями от 06.04.2023 г. № 24-ЗРТ)

На уровне ДО:

1. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад №34 «золотая рыбка» (утвержден от 15.12.2020 года, № 6891);
2. Лицензия Серия 16 Л 01, регистрационный № 002784 от 20 июля 2015 г. бессрочная;
3. Программа развития МБДОУ.

Актуальность и новизна разработанной программы состоит в том, что йогическая практика – наиболее основательно разработанный метод развития человека, позволяющий при правильных систематических занятиях достичь здоровья, состояния равновесия и гармонии, в полной мере использовать свой потенциал и изменить качество своей жизни.

Йога для детей – это здоровый позвоночник, а значит хорошая осанка. Концентрация внимания, а значит успехи в учебе. Это замечательный выход для природной детской активности. А еще чудесная форма общения детей со взрослыми.

1.3. Превышение от образовательной программы.

Данная программа превышает основную программу дошкольного образования, тем что она направлена на максимальную коррекцию нарушений функций опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки. Только системный подход к организации физкультурно-коррекционных мероприятий позволит эффективно осуществлять коррекцию нарушений в развитии ребенка.

Таким образом, главной направленностью программы является физкультурно-эстетическая работа с элементами профилактики двигательных нарушений и общего оздоровления детей. Предполагается, что гармоничное физическое развитие дошкольников будет дополняться эстетической составляющей в виде знакомства с пластикой движений, элементами хореографии и сюжетно-ролевыми проявлениями дошкольников.

1.4. ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА.

Среда является важным фактором воспитания и развития ребенка. Оборудование помещений, где проходят занятия, должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически-привлекательным и развивающим.

1.5. Осуществление воспитательно-образовательного процесса на занятиях по йоге.

Продолжительность занятий (СанПиН 2.4.1.2731 - 10)

- 2 младшая группа – 15 мин
- средняя группа – 20 мин
- старшая группа – 25 мин
- подготовительная группа – 30 мин.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

1.6. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа кружка по физическому развитию воспитанников МБДОУ «ЦРР-детского сада №34 «Золотая рыбка» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Приветствие и настроечная медитация, которая помогает отстраниться от предыдущих занятий или событий дня и помочь ребенку почувствовать себя «здесь и сейчас», вибрационный самомассаж, активизирующий кровообращение и обмен веществ.

Разминочные разогревающие упражнения, суставные гимнастики (укрепляют и совершенствуют подвеску мозга, тренируют вестибулярный аппарат, улучшают синхронность движений), силовые упражнения (выполняют включение в работу).

Массаж ног – специализированный массаж разогревает и укрепляет мышцы ног, улучшает подвижность связок и суставов, снимает усталость, напряжение, активизирует кровообращение всего организма, благотворно влияет на ЦНС, дает осознание тела.

Гимнастика и упражнения на растяжку – это подготовка всего организма для выполнения основных упражнений йоги – асан и пранаям.

Асаны – это физические упражнения по воздействию на наш организм.

По технике выполнению и даже по внешнему виду все асаны можно разделить на несколько групп. Названия асан знаменательны, они иллюстрируют принцип эволюции:

- Асаны, названные в честь растений – дерево (врикша) и лотос (падма);
- Асаны, названные в честь насекомых – саранча (шалабха) и скорпион (вричиха);
- Асаны, названные в честь четвероногих – собака (швана), верблюд (уштра);
- Асаны, названные в честь птиц – петух (куккута), лебедь (хамса);
- Не забыты и пресмыкающиеся, например змея (бхуджанга).

Некоторые асаны названы в честь легендарных героев, мудрецов. Одни асаны названы в честь богов индуистского пантеона, другие напоминают об

аватарах, воплощение Божественной силы. Во время выполнения асан, тело йога принимает многообразные формы, напоминающие различные существа и предметы.

Пранаяма – это дыхательные упражнения, позволяющие управлять полученной в процессе занятий энергией и контролировать ум. Концентрация внимания на ощущениях – один из основных моментов при занятиях пранаямой. На начальном этапе достаточно научить ребенка просто понимать, что есть вдох, выдох, дать понятия спокойного равномерного дыхания.

Упражнения для развития концентрации, т.е фиксации сознания и сосредоточения внимания.

Медитация – это непрерывный поток познания объекта, на котором концентрируются, это освобождение сознания от всех мыслей об объектах чувственного восприятия. Во время медитации сознание становится спокойным, ясным и устойчивым.

Релаксация в детских практиках выполняется в течении 2-5 минут после серии упражнений.

1.7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Реализация программногосодержанияпо ЙОГЕпредусматривает достижениеребенкомдошкольноговозрастпередвыпуском вшколутакихцелевыхрезультатов:

- Имеет гармоничное физическое развитие: достаточную степень сформированности скелета, мышечного корсета, сбалансированный тонус мышц в туловище и конечностях; оптимальные физиологические кривизны позвоночного столба (правильную осанку).
- Осознает потребность в регулярной двигательной активности: игре, занятиях по физической культуре, спортивных тренировках. Имеет представление о значении физических упражнений в развитии своего тела и общем укреплении здоровья, получает психофизическое удовольствие при осуществлении двигательной и игровой деятельности.
- Осознает основы гуманной, конструктивной жизненной позиции, основанной на позитивном отношении к себе, окружающими миру. Проявляет целеустремленность, активность, самостоятельность, креативность, коммуникабельность, познавательное творчество, ответственность и др.
- Регулярно участвует в различных формах оздоровительных мероприятий.

- Положительно относится к своему телу, умеет следить за своей опрятностью и внешней красотой.
- Умеет реализовывать необходимый уровень таких физических качеств, как: сила, гибкость, координация, точность, статическое и динамическое равновесие в различных двигательных ситуациях.
- Чувствует «схему собственного тела», умеет управлять своими движениями на достаточном уровне, ориентируется в малом и большом пространстве. Сравнивает свои движения с предметным окружением, а также двигательными действиями других детей, которые находятся рядом.

Вышеперечисленные ожидаемые результаты реализации программного содержания должны интегрироваться с запланированными результатами других образовательных областей, дополняя и усиливая их, чтобы способствовать эффективной подготовке детей к школе и их дальнейшей успешной социализации.

1.8. Характеристики особенностей развития

детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст (3—5 лет).

Развиваются **ловкость**, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Основные достижения возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Старший дошкольный возраст (5—7 лет).

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развивается воображение. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно- тематический план

Программа рассчитана на один год обучения, предназначена для детей в возрасте от 3 до 7 лет. Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает занятия йогой через игры и игровые упражнения, а также развитие движений.

Всего в учебном году 36 занятия, которые проводятся 1 раза в неделю.

2.2. Формы и методы реализации

Требования к условиям проведения занятий.

1. Место

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

2. Одежда

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

3. Время

Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут.

Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

Структура занятий с детьми.

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.

В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, само массажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

Основная часть: Вначале разучивается комплекс статических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу

держат рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить позу.

Заключительная часть: Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в хатха-йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

Этапы выполнения.

I этап. Отдых перед вхождением в позу.

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

III этап. Вхождение в позу.

Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

IV этап. Фиксация позы.

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.

При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

V этап. Выход из позы.

Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

VI этап. Отдых после выхода из позы.

Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия кружка «Веселая йога» проводятся в спортивном зале МБДОУ детский сад «Золотая рыбка». Спортивный зал находится на втором этаже ДОУ. Спортивный 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 организационно образовательной деятельности. Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

3.2. Методические рекомендации

1. Занятия необходимо проводить по подгруппам 6-10 человек.
2. При обучении целесообразен фронтальный метод.
3. Разучивание упражнений сначала на месте, потом в движении.
4. На занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение её продолжительности и величины.
5. Использование игровых приёмов обучения, как ведущих в организации занятий.
6. После занятия целесообразно проводить оздоровительные мероприятия:
 - самомассаж;
 - ходьба по тропе здоровья;
 - релаксационные упражнения;
 - дыхательная гимнастика;

3.3. Требование к выполнению статических упражнений.

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Например: сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощувив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье». Установление такой положительной связи, один из «секретов» поз.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

3.4. Критерии оценки умений детей.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.

Сила мышц рук	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.
---------------	---	----------------------------

ПРОВЕРЯЕМ ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.

1. Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.
2. Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.
Результат состязания определяется после трёх «схваток». При чём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.
3. Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями.
Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног.
Кому удастся это сделать, тот и выиграл.
4. Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.
5. Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад.
Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.
6. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.
7. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.
8. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях.
Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги (Йога Дипика): Пер. С англ..- М.: МЕДСИ XXI, 1993.- С. 53-416.
2. Образование. Личность. Здоровье: коллективная монография под ред. М.Н.Лазутовой, Э.М. Казина. – 1996, - с.45.
3. Коновалова Н.Г. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.- Новокузнецк, 1998.- с.13-23
4. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. – М.: Просвещение, 1993.-160с.
5. Чопра Д. Идеальное здоровье.- М.: Древо жизни,1992.-с.371-384
6. Образование.Личность.Здоровье: коллективная монография под.ред. М.Н.Лазутовой, Э.М. Казина.- Кемерово, 1996.- с.45

5. ПРИЛОЖЕНИЯ

5.1. Планирование занятий с элементами йоги.

СЕНТЯБРЬ

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

Оборудование: рефлекторная дорожка, массажный коврик, ребристая дорожка, камешки.

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

Период	позы	игры	другое
1 неделя	1. «Дерево» 2. «Алмаз» 3. «Верблюд» 4. «Кошка» 5. «Кобра» 6. «Полуберезка» 7. «Рыба»	«Кошечка» с элементами йоги	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Расслабление
2 неделя	1. «Пальма» 2. «Треугольник» 3. «Кролик» 4. «Верблюд» 5. «Кошка» 6. «Кобра» 7. «Бабочка»	«Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики), «Художник» (профилактика плоскостопия)	Расслабление
3 неделя	1. «Пальма» 2. «Кролик» 3. «Гора» 4. «Лягушка» 5. «Кошка» 6. «Полуберезка» 7. «Рыба»	«Ловишки». Дыхательная гимнастика «Ежик»	Психогимнастика, расслабление.

4 неделя	1. «Алмаз» 2. «Гора» 3. «Ворона» 4. «Лягушка» 5. «Кобра» 6. «Полуберезка» 7. «Бабочка»	«Уголки»	Дыхательная гимнастика: сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю по очереди. Расслабление.
-----------------	--	----------	---

ОКТАБРЬ

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

Оборудование: рефлекторная дорожка; массажный коврик; ребристая доска; палка; мокрая дорожка.

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

Период	позы	игры	другое
1 неделя	1. «Дерево» 2. «Перекладина» 3. «Черепашка» 4. «Верблюд» 5. «Полуберезка» 6. «Рыба» 7. «Полулотос»	«Паровоз» (игра с элементами звуковой гимнастики)	Психогимнастика. Расслабление.
2 неделя	1. «Дерево» 2. «Перекладина» 3. «Лягушка» 4. «Кобра» 5. «Коробочка» 6. «Березка» 7. «Полулотос» 8. «Рыба»	«Сделай фигуру»	Дыхательная гимнастика: гладить нос от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям 5-6 раз. Расслабление
3 неделя	1. «Дерево» 2. «Ворона» 3. «Винт» 4. «Книжка» 5. «Черепашка» 6. «Кобра» 7. «Плут»	«Затейники»	Дыхательная гимнастика «Покорители космоса». Расслабление.

4 неделя	1. «Дерево» 2. «Герой» 3. «Винт» 4. «Книжка» 5. «Черепашка» 6. «Кобра» 7. «Плуг» 8. «Рыба»	«Бездомный заяц»	Дыхательная гимнастика «Гуси». Расслабление.
-----------------	---	---------------------	---

НОЯБРЬ

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

Оборудование: рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристый коврик; коврик с пуговицами; мокрая дорожка.

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

Период	позы	игры	другое
1 неделя	1. «Дерево» 2. «Черепашка» 3. «Герой» 4. «Книжка» 5. «Кобра» 6. «Полукузнечик» 7. «Крокодил»	Упрямый ослик (с элементами звуковой гимнастики). «Разбойник» (коррекция плоскостопия)	Расслабление.
2 неделя	1. «Дерево» 2. «Звезда» 3. «Озеро» 4. «Кузнечик» 5. «Березка» 7. «Лотос» 8. «Рыба»	«Чье звено быстрее соберется»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа. Расслабление
3 неделя	1. «Пальма» 2. «Звезда» 3. «Лодка» 4. «Дельфин» 5. «Озеро» 6. «Кузнечик» 7. «Плуг» 8. «Рыба» 9. «Лотос»	«Ловишка, бери ленту»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ. Психогимнастика. Расслабление.

4 неделя	1. «Черепашка» 2. «Собака» 3. «Коробочка» 4. «Кузнечик» 5. «Кролик» 6. «Березка» 7. «Бабочка» 8. «Лотос»	«Лягушка и цапля»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «т-д». Укрепление мышц языка. Расслабление.
-----------------	---	-------------------	---

ДЕКАБРЬ

Цель: развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; учить сохранить правильную осанку, выполнять движения осознанно, ловко, красиво.

Оборудование: рефлекторная дорожка: бегущая дорожка, массажный коврик, песок, мокрая дорожка.

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, прыжки на двух ногах.

Период	позы	игры	другое
1 неделя	1. «Дерево» 2. «Кошка» 3. «Собака» 4. «Лодка» 5. «Йога мудра» 6. «Книжка» 7. «Лотос»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Упражнение для глаз. Расслабление.
2 неделя	1. «Алмаз» 2. «Ворона» 3. «Черепашка» 4. «Кузнечик» 5. «Угол» 6. «Плуг» 7. «Рыба» 8. «Лотос»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика «Кузнечный смех». Психогимнастика. Расслабление.
3 неделя	1. «Пальма» 2. «Кролик» 3. «Треугольник» 4. «Угол» 5. «Лук» 6. «Береза» 7. «Крокодил» 8. «Лотос»	«Перебежки»	Дыхательная гимнастика: закрывать правую ноздрю и протяжно тянуть «Г-М-М» на выдохе, то же самое на левую ноздрю. Фиточай. Расслабление.

4 неделя	1. «Черепашка» 2. «Треугольник с поворотом» 3. «Лягушка» 4. «Кошка» 5. «Березка» 6. «Плуг» 7. «Обезьянка»	«Совушка»	Пальчиковая гимнастика. Укрепление мышц языка. Расслабление.
-----------------	---	-----------	--

ЯНВАРЬ

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

Оборудование: рефлекторная дорожка: галька, массажный коврик, ребристые дорожки.

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

Период	позы	игры	другое
1 неделя	1. «Герой» 2. «Книжка» 3. «Лягушка» 4. «Верблюд» 5. «Винт» 6. «Плуг» 7. «Рыба» 8. «Лотос в березке»	«Покорители космоса»	Пальчиковая гимнастика «Наши пальчики» Расслабление.
2 неделя	1. «Лодка» 2. «Дерево» 3. «Черепашка» 4. «Кольцо» 5. «Кролик» 6. «Треугольник» 7. «Рыба» 8. «Березка»	«Догони свою пару»	Расслабление.
3 неделя	1. «Алмаз» 2. «Кошка» 3. «Собака» 4. «Улитка» 5. «Ласточка» 6. «Береза» 7. «Обезьянка» 8. «Лотос»	«Волейбол с легкими шарами»	Звуковая гимнастика. Упражнения для глаз. Расслабление.

4 неделя	1. «Герой» 2. «Собака» 3. «Лягушка» 4. «Кузнечик» 5. «Ласточка» 6. «Плуг» 7. «Рыба»	«Догонялки»	Расслабление.
-----------------	---	-------------	---------------

ФЕВРАЛЬ

Цель: продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов, закреплять умение правильно дышать.

Оборудование: рефлекторная дорожка: беговая дорожка, массажный коврик, коврик с пуговицами.

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

Период	позы	игры	другое
1 неделя	1. «Черепашка» 2. «Треугольник» 3. «Верблюд» 4. «Кролик» 5. « Улитка» 6. «Кольцо» 7. «Лотос» 8. «Плуг» 9. «Рыба»	«Самолеты»	Дыхательная гимнастика. Расслабление.
2 неделя	1. «Пальма» 2. «Ворона» 3. «Лягушка» 4. «Верблюд» 5. «Полумостик» 6. «Кольцо» 7. «Рыба» 8. «Лотос» 9. «Березка»	«Сделай фигуру» (коррекция плоскостопия)	Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес» Расслабление.
3 неделя	1. «Алмаз» 2. «Ворона» 3. «Верблюд» 4. «Книжка» 5. «Кузнечик» 6. «Береза» 7. «Лодка» 8. «Лотос»	«Горелки»	Пальчиковая гимнастика «Божья коровка» Расслабление.

4 неделя	1. «Дерево» 2. «Герой» 3. «Кошка» 4. «Книжка» 5. «Кролик» 6. «Улитка» 7. «Обезьянка» 8. «Бабачка»	«Догони свою пару»	Упражнение для глаз. Укрепление мышц языка. Расслабление.
-----------------	--	-----------------------	---

МАРТ

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

Оборудование: рефлекторная дорожка: вода, для закаливания кистей рук; массажный коврик.

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

Период	позы	игры	другое
1 неделя	1. «Черепашка» 2. «Пальма» 3. «Ворона» 4. «Кузнечик» 5. «Плуг» 6. «Рыба» 7. «Лотос» 8. «Полумостик»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика. Расслабление.
2 неделя	1. «Алмаз» 2. «Кролик» 3. «Кошка» 4. «Собака» 5. «Лодка» 6. «Кольцо» 7. «Рыба» 8. «Лотос» 9. «Березка»	«Повар и кот»	Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка.
3 неделя	1. «Алмаз» 2. «Лук» 3. «Верблюд» 4. «Улитка» 5. «Книжка» 6. «Плуг» 7. «Бабочка» 8. «Березка в лотосе»	«Левушка» (с элементами йоги)	Пальчиковая гимнастика «Дождик» Расслабление.

4 неделя	1. «Дерево» 2. «Черепашка» 3. «Собака» 4. «Кольцо» 5. «Винт» 6. «Крокодил» 7. «Плуг» 8. «Рыба»	«Художник» (коррекция плоскостопия)	Укрепление мышц языка. Расслабление.
-----------------	---	---	--

АПРЕЛЬ

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

Оборудование: рефлекторная дорожка: беговая дорожка, массажные дорожки, палка, массажный коврик.

Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая 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. «Черепашка» 2. «Ласточка» 3. «Ворона» 4. «Книжка» 5. «Кобра» 6. «Лук» 7. «Березка» 8. «Мостик» 9. «Рыба»	«У медведя во бору»	Звуковая гимнастика. Расслабление.
2 неделя	1. «Ласточка» 2. «Кошка» 3. «Собака» 4. «Треугольник» 5. «Коробочка» 6. «Кузнечик» 7. «Плуг» 8. «Лотос» 9. «Крокодил»	«Воздушный футбол»	Дыхательная гимнастика Расслабление.
3 неделя	1. «Алмаз» 2. «Черепашка» 3. «Винт» 4. «Верблюд» 5. «Кролик» 6. «Береза» 7. «Лодочка» 8. «Лотос»	«Подкинь мяч»	Расслабление.

4 неделя	1. «Ворона» 2. «Коробочка» 3. «Кошка» 4. «Кузнечик» 5. «Береза» 6. «Улитка» 7. «Обезьянка» 8. «Лотос»	«Силачи»	Упражнение для глаз. Расслабление.
-----------------	--	----------	--

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

Период	позы	игры	другое
1 неделя	1. «Дерево» 2. «Кошка» 3. «Лягушка» 4. «Кузнечик» 5. « Кольцо» 6. «Мостик» 7. «Лук» 8. «Березка» 9. «Лотос»	Эстафеты	Дыхательная гимнастика. Расслабление.
2 неделя	1. «Черепашка» 2. «Лягушка» 3. «Книжка» 4. «Кобра» 5. «Мостик» 6. «Плуг» 7. «Рыба» 8. «Лотос»	«Художник»	Пальчиковая гимнастика. Расслабление.
3 неделя	1. «Герой» 2. «Лягушка» 3. «Верблюд» 4. «Собака» 5. «Кролик» 6. «Береза в лотосе» 7. «Лодочка» 8. «Рыба в лотосе»	«Воздушный футбол»	Расслабление.

4 неделя	1. «Ворона» 2. «Коробочка» 3. «Кошка» 4. «Кузнечик» 5. «Береза» 6. «Улитка» 7. «Обезьянка»	«Игры- забавы»	Упражнение для глаз. Звуковая гимнастика. Расслабление.
-----------------	--	----------------	--

5.2. УПРАЖНЕНИЯ (АСАНЫ) ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ.

Поза кролика

Стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладем на голени. С выдохом выпрямляемся до исходного положения.

Поза «Перекладина»

Стоя на коленях, вытянуть правую ногу в сторону на одну линию с туловищем и левым коленом. Ступню этой ноги развернуть вправо, ногу в колене не сгибать. Левую руку перенести через голову и вытянуть вправо. На вдохе прийти в и.п. и повторить упражнение в другую сторону.

Поза венка

Сидя ноги врозь, наклонить туловище вперед, руки поместить впереди ног, ладонями упереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, поднять вверх. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. На вдохе вернуться в и.п.

Поза палки

Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях. Положить ладони по обе стороны груди. На вдохе поднять туловище вверх на 10-15 см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены.

Поза звезды

Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Взяться руками за ступни и подтянуть их ближе к телу. Раздвинуть бедра локтями и опустить колени на коврик, выпрямить спину и посмотреть прямо перед собой. С выдохом медленно опускаться до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног. Находиться в позе 30 сек.

Поза дельфина

Стать на колени, положить голову на коврик между ладонями (образовав ладонями чашу с помощью сплетенных пальцев). Выпрямить поочередно ноги в коленях, вытягивая носки и отталкиваясь руками от пола.

Поза озеро

Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать глубокий вдох через нос и втянуть живот, насколько это возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу и вернуться в и.п.

Упражнение для боковых мышц живота

Лечь на спину, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо. Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20 сек.

Поза алмаза

Сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в такой позе как можно дольше.

Поза кошки

Лечь на живот. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз вверх. Задержаться в этой позе несколько секунд. Затем вновь, прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперед. Вернуться в и.п., лечь на живот и отдохнуть.

Поза лодки

Лечь на коврик, лицом вниз, вытянув руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Поочередно поднимать и опускать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь взад и вперед, не касаясь лицом пола.

Поза полулотоса

Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться 1 минуту.

Поза лука

Лежа на полу лицом вниз, сделать медленный вдох. Прогнуться и захватить обе лодыжки, прогнув спину. Во время упражнения дышать медленно.

Поза треугольника

Стоя, ноги врозь с полным вдохом поднять руки в стороны на высоту плеч ладонями вверх. Сделать выдох, наклонить туловище вправо до касания пальцами правой руки правого носка. В этом положении вертикально вытянуть руки и повернуть лицо вверх. Выпрямляясь, сделать выдох, а после секундной паузы с выдохом медленно наклониться влево.

Поза плуга

Лежа на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и.п.

Поза угла

Лежа на спине, ноги вытянуты вдоль туловища, поднять прямые ноги на 5-6 см над уровнем поверхности. Удерживать угол столько, сколько можно без особых усилий.

Поза дерева

Встать, согнув правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.

Поза пальмы

Ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина образуют прямую линию. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник, стать на носки. Зафиксировать это положение (5 сек), выдох, вернуться в и.п.

Поза полусвечи

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять вверх ноги, поддерживая бедра руками. Постепенно поднимать туловище, пока оно не окажется на лопатках. Пятки на уровне глаз, руки упираются в бедра.

Поза свечи

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и подложить под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижат к груди. Дышать животом.

Поза рыбы

В позе алмаза сесть так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика, и на них приходилась вся тяжесть тела. С помощью локтей, выгибая грудь, опускать туловище назад, пока голова не коснется пола.

Поза змеи

Лежа на животе, руки вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположить на уровне груди, пятки вместе. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на

потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. На выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища, расслабиться.

Поза треугольника с поворотом

Стоя, на ширине плеч, с выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянув правую руку вверх на одну линию с левой рукой, смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. На вдохе вернуться в и.п.

Поза винта

Сидя на полу, ноги вытянуты, правая пятка помещается под левое бедро. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположную сторону.

Поза лотоса

Сидя на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить.

Поза верблюда

Стоя на коленях, ноги вместе, на вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличить прогиб позвоночника.

Поза черепахи

В позе алмаза поднять руки со сложенными руками вверх и, медленно наклоняя корпус вперед, положить голову и руки ребрами ладоней на коврик, вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к ноге, держать прямыми. Ягодицы плотно прижаты к пяткам.

5.3. Комплексы дыхательной гимнастики.

КОМПЛЕКС № 1

«Дышите тихо, спокойно и гладко».

И.п.: стоя, сидя, лежа (глаза закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько может), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

«Ветер».

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 сек. Сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

«Воздушный шар поднимается вверх».

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрироваться на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

«Подышите одной ноздрей».

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Лево́й ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

«Воздушный шар в грудной клетке».

И.п. : лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

«Радуга, обними меня ».

И.п.: стоя или в движении, сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 сек; растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

«Ветер»

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды;

сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить комплекс упражнений «Дышим тихо, спокойно и плавно» 3-5 раз.

КОМПЛЕКС № 2

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

«Подыши одной ноздрей».

«Ежик».

Поворот головы вправо-влево в темпе движения.одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы (4-6 раз) .

«Губы трубкой».

Сделать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух. Сделать глотательное движение (Как бы глотать воздух).

«Ушки».

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, при наклоне головы уши должны быть как можно ближе к плечам.туловище не поворачивается. Выдох произвольный (3-5 раз).

«Пускаем мыльные пузыри».

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы сделать вдох носом. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой (3-5 раз).

«Язык трубкой».

Губы сложены трубочкой как при произнесении звука «о».показать язык и тоже сложить «трубкой». Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек.

«Насос».

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед-вниз, при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный (3-6 раз).

КОМПЛЕКС № 3

Проводится в игровой форме.

«Ветер на планете» (упражнение «Насос» из комплекса № 2).

«Планета Сат – Нам, отзовись».

И.п.: сидя на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета отзовись!» дети начинают петь «Сат-Нам» (3-5 раз).

«Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночнику, - это выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота, - это вдох.

«На планете дышится тихо, спокойно и плавно». (Повторение упражнения из комплекса № 1)

«Инопланетяне».

И.п.: лежа, стоя.

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот. Медленно и плавно выполнить вдох, заполняя полностью легкие. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)». Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц (3-4 раза).

5.4. Комплексы разминок для занятий с элементами йоги.

Самомассаж

(разминка для занятий с элементами йоги)

«Лепим лицо».

Сидя, ноги врозь, поглаживаем лоб, щеки, крылья носа. Нажимать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

«Упругий живот».

Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, поглаживание, похлопывание ребром ладони).

«Быстрые ноги».

Сидя, ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая пальцы, растереть стопу, хлопать по пяткам ребром ладони. Сделать вращательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

«Красивые руки».

Сидя на коленях, «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до появления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

«Умная голова».

Сидя, ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на голове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

«Лебединая шея».

Сидя по-турецки, поглаживать шею от грудного отдела к подбородку (впереди, с боков), похлопывание по подбородку.

«Ушки».

Сидя по-турецки, поглаживать ушные раковины внутри по бороздкам, растереть за ушами.

«Лепим человечка». (потягивание)

Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в И.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

«Любим себя». (Массаж в области груди)

ШЕЯ.

Правой рукой растереть круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с легким нажимом.

ПЛЕЧЕВЫЕ СУСТАВЫ.

Слегка подвигать плечевыми суставами. Затем правой ладонью круговыми движениями производить растирание в области плечевого сустава, а левой ладонью правого.

СПИНА.

Слегка наклонить туловище вперед, сжать руки в кулаки и тыльной стороной растереть спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руку двигать в противоположных направлениях от позвоночника к бокам.

КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ

Ногу согнуть в колене и поставить на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирать коленный сустав круговыми движениями.

СТУПНИ

Положить левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разогреть все пальцы, подошву, голеностопный сустав. Помассировать пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив ее на бедро левой ноги.

КОМПЛЕКС № 1

1. Встать к стене спиной так, чтобы касаться ее пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагать вперед; сохраняя такое положение походить по комнате. Затем вернуться к стене и проверить осанку.
2. Стоя, расслабить мышцы шеи и сделать повороты головой вправо-влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова быстрее.
3. Поочередно скрестить вытянутые вперед руки (10-20 раз), увеличивая амплитуду. Руки в кистях не сгибать.
4. Потрясти кистями рук, стряхнуть с них капельки воды. (10 сек.)
5. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклониться влево. Затем также вправо (3-4 раза в каждую сторону). Наклон сопровождается выдохом, подъем вдохом.
6. Стоя, выполнять круговые движения тазом по часовой стрелке и против нее.
7. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударять пяткой по ягодицам.

КОМПЛЕКС № 2

1. Стоя, расслабить мышцы шеи, медленно сделать полуоборот головой в одну сторону, потом в другую (по 10 раз в каждую).
2. Стоя, руки перед грудью сцеплены в замок, локти опущены. С напряжением повернуть вытянутые сцепленные руки вправо-влево, каждый раз возвращаясь в и.п.
3. Сесть, обхватив руками лодыжки. Голову прижать к коленям. Выполнить перекаты вперед-назад по позвоночнику до шеи и обратно
4. Сидя на полу, положить согнутые ноги вправо, руки соединить в замок и вытянуть вверх. Не торопясь выполнить покачивания верхней частью туловища сначала вправо, а затем, отдохнув и поменяв положение ног, влево.
5. Стоя на коленях, поднять руки вверх, вернуться в и.п., тоже в другую сторону.

КОМПЛЕКС № 3

1. Стоя, выставить правую ногу на носок, руки на бедра. Вращать туловище в одну сторону, потом в другую. Затем поменять положение ног. Вращение туловища с опорой на прямой левой ноге, а правая выставлена вперед на носке, затем наоборот.
2. Ноги чуть согнуты в коленях, руки на бедрах, ступни ног вместе. Повороты туловища с ногами в одну, потом в другую сторону.

3. Стоя, руки согнуты в локтях, пальцы на плечах. Сводить и разводить локти. При сведении локоть идет на локоть, при разведении локти держать как можно выше (вдох при разведении, пауза при разведенных локтях – 3-4 сек), выполняется 5-10 раз.
4. «Замок» за спиной скрещенными руками. Присесть на двух ногах, не отрывая пяток от пола, ноги вместе, туловище прямое, затем поменять руки.
5. Стоя на четвереньках, передвигаться на прямых руках и ногах, бегать, прыгать. Ноги и руки не сгибать.
6. Стоя, руки на бедрах. Идти на прямых ногах, поднимая бедра как можно выше.
7. Стоя, руки на поясе. Расслабленными ногами имитировать удары по мячу одной, затем другой ногой.
8. Стоя, руки на поясе. Выбрасывать ногу как можно выше вперед и в стороны.
9. Стоя, руки на бедрах. Расслабить ногу, достать ногой до ягодиц, Вернуться в и.п., то же левой.

КОМПЛЕКС № 4

Сесть на пол, вытянуть руки и ноги вперед под углом к полу. Сгибать кисти рук и ступни ног синхронно, меняя темп.

1. Сидя на полу, наклонять голову влево и вправо, постепенно убыстряя темп (5-10 раз).
2. Сидя на полу, вытянуть руки и ноги под углом к полу. Сгибать кисти рук и ступни ног вовнутрь и наружу. Сами руки и ноги остаются прямыми.
3. Сидя на полу, поворачивать голову круговыми движениями влево, вправо, постепенно убыстряя темп (5-10 раз).
4. Сидя на полу, вытянуть вперед руки и ноги, вращать кисти рук и стопы ног вначале в одну, потом в другую сторону.
5. Сидя на полу, поворачивать голову влево, вправо, постепенно убыстряя темп.
6. Сидя на полу, вытянуть руки и ноги, соединить стопы ног. Руки вытянуть, сгибая пальцы, затем выпрямить стопы ног. Повторить несколько раз.
7. Сидя на полу, выполнять круговые вращения головой влево, вправо сначала в одну сторону, потом в другую.
8. Сидя на полу, выпрямить спину, руки в упоре сзади. С выдохом вытянуть руки и ноги вперед под углом к полу и пальцами «царапать» воздух (2-5 раз)
9. Сидя на полу, наклонять голову вправо, влево. Затем движения головой вперед, в и.п., наклон влево, вправо.

5.5. РЕЛАКСАЦИЯ «Здравствуй , солнце!»

Вначале произносятся слова: «О, источник света и энергии на Земле! Из своих бесчисленных лучей даруй мне один, чтобы в жизни мог я на миг засветиться так же ярко, как и ты!»

И.п.: встать прямо, носки и пятки вместе. Сложить ладони вместе перед собой. Со вздохом поднять руки и лицо вверх и отвести их назад, слегка прогнувшись в пояснице. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. С выдохом наклонить корпус вниз к прямым ногам и положить ладони у ступней. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. С вдохом опустить таз вниз, согнув ноги в коленях. Оставить правую ногу на месте, а левую отвести назад, пальцы и колено касаются пола. Прогнуться в пояснице, смотреть прямо перед собой. Сделать глубокий вдох и отвести вторую ногу назад. Встать на колени, тело выпрямить. С выдохом опустить тело так, чтобы грудь, живот, ноги были на коврике, руки под подбородок, с вдохом поднять голову и верхнюю часть корпуса вверх, прогнувшись насколько возможно в пояснице; руки в стороны. Задержать дыхание, затем с вдохом выгнуть спину вверх, пятки опустить ступни полностью касаются коврика. Задержаться в этом положении. С вдохом согнуть правую ногу в колене и вытянуть ее вперед, к груди. Задержать дыхание. С вдохом подтянуть вперед левую ногу. После паузы выдохнуть и выпрямить ноги, прижав грудь к коленям. С вдохом выпрямить корпус, поднять руки вверх и прогнуться в пояснице. Опустить руки вдоль тела, выдохнуть, расслабиться.

Повторить комплекс 2-3 раза.

5.6. Упражнения звуковой гимнастики для занятий с элементами йоги.

Цель: научить детей дышать через нос, подготовить к сложным дыхательным упражнениям. Осуществлять профилактику заболевания верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (при этом закрывается левая). На выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

2. Сделать выдох носом, на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м» , одновременно постукивая пальцами по носу.

3. Закрывать правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м», на выдохе то же самое, закрыв левую ноздрю.
4. Энергично произносить «п-б, п-б» (укрепление мышцы губ).
5. Энергично произносить «т-д, т-д» (укрепление мышцы языка).
6. «Кузнечный мех» - в позе алмаза сделать 10 сильных вдохов-выдохов, глубокий вдох, задержка, медленный вдох.
7. Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимет стрессовое состояние).

Пропиновано, пронумеровано и
скреплено печатью 46 листов
Заведующий ДОУ № 34
Каримова Л.И.
Каримова Л.И.

