

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 14 Советского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 14)

Утверждаю
Заведующий МОУ Детский сад №14
О.В.Ершова
« 30 » августа 2023г.



Программа дополнительного образования
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Детская йога»
для детей дошкольного возраста (5-8 лет)
На 2023 – 2024 учебный год.
Срок реализации программы – 1 год.

Автор программы:
Педагог дополнительного образования
Шелестова А.С.

Волгоград 2023г

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «об образовании», Стандартом дошкольного образования, Уставом образовательного учреждения.

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика “Хатха-йога” способствует развитию физических качеств - гибкость, равновесие, выносливость и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Немецкий психолог и психоаналитик В. Райх полагал, что человек создаёт защиты против каких-либо психологических травм, страхов, тревог и различных агрессий и это сильное эмоционально напряжение остаётся в памяти тела в виде "мышечного панциря" (в современной терминологии - мышечный зажим). Такие зажимы есть у каждого человека и, в зависимости от характера, располагаются в разных местах. В них мышцы при прощупывании твёрдые и при надавливании отзываются неприятной болью, т.к. находятся в состоянии избыточного напряжения. Чем меньше подвижность и сила какой-либо части тела, тем больше в этой части тела зажимов, ригидностей (твёрдость, жёсткость), избыточных напряжений и т.п. Все эти зажимы и ригидности возникают как следствие работы автоматических психологических защит.

Мышечный зажим можно расслабить следующими способами:

- ✓ путём сознательного расслабления (типа аутогенной тренировки);
- ✓ сильного мышечного усилия или давления на зажим;
- ✓ при помощи растяжения зажатого участка тела.

Именно это и происходит с телом при выполнении асан.

Асаны – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее – на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя - то есть в своём экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пяток

и до ушей, получает одно из вышеперечисленных воздействий. А значит, тело избавляется от этого самого "мышечного панциря".

Йога - путь к равновесию.

В телесно-ориентированной психотерапии существует такое упражнение: человеку предлагают встать в очень неудобную позу и подумать о проблемной ситуации. Очень быстро выясняется, что одновременно думать о проблемах и удерживать равновесие невозможно - либо человек падает, либо находит ответ на мучавший его вопрос. Итак, большинство асан, выполняемых из положения стоя, и многие асаны из других исходных положений тренируют способность сохранять равновесие. Причём тренируют эту способность очень и очень правильно - не через мышечные спазмы, а, наоборот, через нахождение наиболее удобного и устойчивого положения. Выполняя асаны более или менее регулярно, возможно научиться даже в неудобных с виду позах, находить устойчивость - это становится привычкой и в жизни тоже. Полученный навык в одной области распространяется и на все другие.

Йога - это навыки правильного движения.

Асаны и йоговские дыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям:

- ✓ улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения).
- ✓ учат координировать между собой все части тела.
- ✓ учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд.
- ✓ приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объёме, который необходим
- ✓ увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек.
- ✓ учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

Йога — это осознание своего тела.

В принципе, любая двигательная деятельность (спорт, танцы и т.д.) повышает телесную рефлексию, и выполнение асан в том числе, но в асанах есть ещё кое- что, что существенно увеличивает способность осознать своё тело. Дж. Пеппер в книге "Интеграция разума и тела" ("Пленум-Пресс" 1979) указывал: "в асанах растяжение захватывает наше пассивное внимание. Асаны - это телесный способ овладения вниманием, чтобы привлечь пассивное внимание в какой- то определённой области". Благодаря статичности позы, благодаря тому, что экстремальное положение затрагивает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий асаны начинает всё лучше чувствовать своё тело и его строение, узнаёт свои собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела. Возможно, поэтому в описаниях асан такие строгие предписания к положению почти каждого пальца, и уж точно именно поэтому на практических занятиях не используют зеркало.

- ✓ Йога для дошкольников – это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.

- ✓ Йога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.
- ✓ Йога для дошкольников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, меньше устают).

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж;
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога - упражнений.

Содержание

Целевой раздел

- 1.1 Цели и задачи реализации программы
- 1.2 Принципы формирования Программы
- 1.3 Значимые характеристики для разработки и реализации Программы
- 1.4 Планируемые результаты

Содержательный раздел

- 2.1 Содержание образовательной деятельности
- 2.2 Структура занятий
- 2.3 Этапы обучения
- 2.4 Мониторинг
- 2.5 Особенности выполнения статических поз
- 2.6 Формы, методы и средства реализации Программы
- 2.7 Способы и направления поддержки детской инициативы

Организационный раздел

- 3.1 Материально-техническое обеспечение Программы
 - 3.2 Методические материалы, средства обучения и воспитания
- Приложение №1 Игры, используемые на занятиях с детьми

Целевой раздел

1.1 Цели и задачи реализации программы

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечения эмоционального благополучия для детей, а также гармоничного развития детей.

Цель конкретизируется в следующих задачах:

- ✓ Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, формирования у него основ здорового образа жизни.
- ✓ Обеспечение своевременного полноценного физического развития всех органов и функций организма ребенка.
- ✓ Формирование физической подготовленности и развитие физических качеств.
- ✓ Воспитывать потребности в здоровом образе жизни

1.2 Принцип формирования Программы

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие принципы:

1. Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных Навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

2. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

3. Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей детей. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

1.3 Значимые характеристики для разработки и реализации Программы.

Заболеваемость детей растёт с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения ОДА.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа кружка по физическому развитию воспитанников МОУ детский сад №14 направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации занятиям физической культурой.

1.4 Планируемые результаты освоения Программы

- ✓ Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-8 лет, имевших низкий уровень их развития.
- ✓ Стабилизация эмоционального фона у детей.
- ✓ Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- ✓ Создание условий для формирования у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности

Теоретической основой данной программы являются работы Л. И. Пензулаевой. В практической реализации задач программа опирается на методические пособия Л.И.Латохиной, Л.Орловой, Н.Правдиной, А.Липень, Т.П.Игнатъевой, А.И.Бокатова. Развитие физических качеств осуществляется в ходе решения поставленных задач.

Принципы 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.

Группы формируются в зависимости от количества детей. Количество детей в группе – до 10; количество групп – 2. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Занятия проводятся групповым способом (до 10 детей), 2 раза в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций. Программа реализуется на русском языке в очной форме. Программа носит развивающий характер. Продолжительность занятия с детьми шестого года жизни – 25 минут, с детьми седьмого года жизни – 30 минут.

2.2 Структура занятий

Сентябрь

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

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

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

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

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

Период	Позы	Игры	Другое
1. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Молитва» 3) «Активизация ладоней» 4) «Дерево» 5) «Головоколенная» 6) «Бабочка» 7) «Рыба» 8) «Уголок» 9) «Дандасана» 10) «Свеча»	«Кошечка» с элементами йоги	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация
2. Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Пальма» 3) «Треугольник» 4) «Гребец» 5) «Верблюды» 6) «Кошечка» 7) «Кобра» 8) «Бабочка» 9) «Спящая бабочка» 10) «Черепашка»	«Художник» (профилактика плоскостопия).	«Полет самолета» с элементами звуковой гимнастики), Релаксация
3. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Активизация ладоней» 3) «Дерево» 4) «Кролик» 5) «Гора» 6) «Алмаз» 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Полуберезка» 10) «Рыба»	«Ловишки».	Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация
4. неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Активизация ладоней» 3) «Энергетический массаж»	«Уголки»	Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов

	4) «Алмаз» 5) «Гора» 6) «Черепашка» 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Полуберезка» 10) «Бабочка»		выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация
--	--	--	---

Октябрь

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

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

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

Период	Позы	Игры	Другое
1 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Сеятель» 3) «Аист» 4) «Черепашка» 5) «Верблюды» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос» 9) «Свечка» 10) «Плуг»	«Паровозик» элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Звезда» 4) «Лягушка» 5) «Кобра» 6) «Книжка» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Полулотос» 10) «Мостик»	«Сделай фигуру»	дыхательная гимнастика: погладить нос (боковые части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается пальцем), на выдохе постучать по ноздрям (5 раз). Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Активизация ладоней» 3) «Дерево» 4) «Бегун» 5) «Винт»	«Бездомный заяц»	дыхательная гимнастика «Гуси». Релаксация.

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

Ноябрь

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

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

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

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Сеятель» 3) «Дерево» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Черепашка» 7) «Герой» 8) «Кобра» 9) «Кузнечик» 10) «Книжка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия)	«Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики). Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Звезда» 4) «Гребец» 5) «Бабочка» 6) «Береза»	«Чье звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «М-М-М», одновременно

	7) «Рыба» 8) «Черепашка» 9) «Кошечка» 10) «Лотос»		постукивать пальцем по крыльям носа.
3 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Звезда» 3) «Дандасана» 4) «Лодочка» 5) «Дельфин» 6) «Уголок» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Ловишка с ленточкой»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ. Релаксация.
4 Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Дерево» 3) «Божественная» 4) «Черепашка» 5) «Собачка» 6) «Ребенок» 7) «Книжка» 8) «Береза» 9) «Кузнечик» 10) «Лотос»		

Декабрь

Цель: Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;

Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.

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

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

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Лодочка» 6) «Змея»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация

	7) «Книжка» 8) «Головоколенная» 9) «Бочонок» 10) «Лотос»		
2 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Активация ладоней» 3) «Энергетический массаж» 4) «Алмаз» 5) «Воин» 6) «Черепашка» 7) «Кузнечик» 8) «Уголок» 9) «Плуг» 10) «Рыба»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»; Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Пальма» 3) «Треугольник» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Уголок» 7) «Лук» 8) «Береза» 9) «Плуг» 10) «Лотос»	«Перебежки»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «Г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация
4 Неделя 1 час	1) «Молитва» 2) «Дерево» 3) «Бабочка» 4) «Газовая» 5) «Черепашка» 6) «Треугольник» с поворотом 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Собачка» 10) «Винт»	«Совушка»	Дыхательная гимнастика: «На море». Релаксация

Январь

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

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

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

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Божественная» 4) «Герой» 5) «Книжка» 6) «Лягушка» 7) «Верблюды» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Покорители космоса»	Дыхательная гимнастика: «строим дом» Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Аист» 3) «Стульчик» 4) «Черепашка» 5) «Лодочка» 6) «Рыба» 7) «Бабочка» 8) «Герой» 9) «Скручивание позвоночника» 10) «Черепашка»	«Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног)	Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Алмаз» 3) «Гора» 4) «Кошка» 5) «Собака» 6) «Орел» 7) «Ласточка» 8) «Береза» 9) «Зигзаг» 10) «Замок»	«Волейбол с воздушными шарами»	Дыхательная гимнастика
4 Неделя 1 час	1) «Молитва» 2) «Стульчик» 3) «Герой» 4) «Лягушка» 5) «Собака» 6) «Кузнечик» 7) «Ласточка» 8) «Березка» 9) «Плуг» 10) «Рыба»	«Догонялки»	Релаксация

Февраль

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

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

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

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Черепашка» 5) «Верблюды» 6) «Кролик» 7) «Кольцо» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Самолеты»	Дыхательная гимнастика Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Аист» 3) «Лягушка» 4) «Верблюды» 5) «Мостик» 6) «Бочонок» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Бабочка» 10) «Черепашка»	«Сделай фигуру!» (коррекция плоскостопия)	Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес» Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Молитва» 2) «Алмаз» 3) «Ребенок» 4) «Кошечка» 5) «Замок» 6) «Книжка» 7) «Кузнечик» 8) «Лодка» 9) «Березка» 10) «Собачка»	«Горелки»	Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех» Релаксация
4 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Бегун» 3) «Герой»	«Догони свою пару»	Релаксация

	4) «Кошка» 5) «Книжка» 6) «Бабочка» 7) «Черепашка» 8) «Золотая рыбка» 9) «Зигзаг» 10) «Поза благородного человека»		
--	--	--	--

Март

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

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

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

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Энергетический массаж» 3) «Воин» 4) «Лодка» 5) «Черепашка» 6) «Спящая бабочка» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Полумостик»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
2 Неделя 1 час	1) «Молитва» 2) «Алмаз» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Замок» 6) «Герой» 7) «Березка» 8) «Мостик» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Повар и кот»	Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.
3 Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Верблюды» 4) «Лук» 5) «Черепашка»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу)	Дыхательная гимнастика. Релаксация.

	6) «Книжка» 7) «Плуг» 8) «Бабочка» 9) «Спящая бабочка» 10) «Березка в лотосе»		
4 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Воин» 3) «Черепашка» 4) «Собака» 5) «Винт» 6) «Плуг» 7) «Лодка» 8) «Рыба» 9) «Свечка» 10) «Лотос»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия)	Релаксация

Апрель

Цель: Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;

Продолжать учить правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

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

период	позы	игры	другое
2. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Ласточка» 3) «Бегущий человек» 4) «Черепашка» 5) «Книжка» 6) «Кобра» 7) «Лук» 8) «Березка» 9) «Рыба» 10) «Мостик»	Эстафеты	Звуковая гимнастика. Релаксация.
2. Неделя 1 час	1) Молитва» 2) «Ласточка» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Треугольник» 6) «Золотая рыбка» 7) «Кузнечик»	Воздушный футбол»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.

	8)«Плуг» 9)«Герой» 10)«Лотос»		
3. Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Энергетический массаж» 3)«Алмаз» 4)«Черепашка» 5)«Винт» 6)«Верблюд» 7)«Орел» 8)«Золотая рыбка» 9)«Березка» 10)«Лотос»	«Круть-верть» (диск здоровья)	Релаксация.
4. Неделя 1 час	1)«Тадасана» 2) «Звезда» 3) «Воин» 4)«Книжка» 5)«Лодка» 6)«Кузнечик» 7) «Плуг» 8)«Березка» 9)«Рыба» 10)«Лотос»	«Силачи»	Релаксация.

Май

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

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

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

Период	Позы	Игры	Другое
1. Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Стульчик» 3)«Кошка» 4)«Лягушка» 5)«Кузнечик» 6)«Мостик» 7)«Лук» 8)«Березка» 9) «Скручивание»	Эстафеты	Дыхательная гимнастика. Релаксация.

	10)«Лотос»		
2. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Гора» 3)«Черепашка» 4)«Газовая» 5)«Книжка» 6)«Кобра» 7)«Зародыш» 8)«Лук» 9)«Рыба» 10)«Лотос»	«Художник»	Звуковая гимнастика. Релаксация.
3. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Герой» 3) «Алмаз» 4) «Ребенок» 5)«Лягушка» 6)«Верблюды» 7)«Уголок» 8)«Собака» 9)«Лук» 10)«Березка в лотосе»	«Воздушный футбол»	Релаксация.
	1) «Солнечная поза» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Бегун» 5)«Кошка» 6)«Винт» 7)«Кузнечик» 8)«Плуг» 9)«Березка» 10)«Лотос»	«Игры-забавы»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.

2.3 Этапы обучения

На первом этапе: (старший дошкольный возраст; 1 полугодие) – дети выполняют упражнения детской йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: (старший дошкольный возраст; 2 полугодие) – к освоённой технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе: (подготовительная группа) – к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

Условия проведения детской йоги:

- 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

2.4 Мониторинг

Мониторинг 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
<i>Гибкость</i>	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.
<i>Равновесие</i>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена	Оцениваем удержание в секундах.

	опорной ноги), руки в стороны.	
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.

2.5 Особенности выполнения статических поз:

- 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.
- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- 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.
- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
- Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

2.6 Формы, методы и средства реализации Программы

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы
фронтальная	-переключения с одной деятельности на другую; -поощрения - игры и игровые ситуации	бщеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки;	<i>Дидактические методы.</i> 1. Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод наглядного воздействия -показ.

		-упражнения для развития координации движений	3. практические
--	--	---	-----------------

2.7 Способы и направления поддержки детской инициативы

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия кружка проводятся в спортивном зале ДООУ детский сад № 14.

Общая площадь спортивного зала составляет 85,6 кв.м.

Спортивный зал находится на втором этаже ДУ.

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 материалы и средства обучения и воспитания

- *А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога»*. - Москва «Ника-центр», 2009 г.

- Т.П. Игнатьева, «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.

Средства:

Музыкальный центр

Диски и электронные носители

Гимнастические коврики

Массажные мячи.

ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ

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

Подготовка самолета к полету:

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

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

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

- «Проверить колеса». Потопать ногами на месте.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Эстафеты»- командные соревнования.

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

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

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

Дыхательная и звуковая гимнастика:

«Кузнечный мех»

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

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

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

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

«Гуси»- гагочем, как гуси «Га-га-га!»

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

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

**Упражнения для дошкольников
на расслабление всего организма**

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

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

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

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

Яна солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

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

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движение, исчезает напряжение.
И становится понятно – расслабление приятно!

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

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

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

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

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

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы

ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

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

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

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

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

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

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

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