

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка № 11 Красноармейского района Волгограда»
(МОУ Центр развития ребенка № 11)
ОКПО 46033105 ОГРН 1073461005221 ИНН/КПП 3448040690/344801001

Адрес: 400026, Россия, Волгоград, пр-кт им. Героев Сталинграда, 58.

Тел./факс: 8-8442-69-75-90. Эл. почта: moucrr11@volgadmin.ru

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

МОУ Центром развития ребенка № 11

Протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ Центром развития ребенка № 11

Приказ от 30.08.2024 № 94-ОД

Н.А. Богомолова



Дополнительная общеобразовательная программа

по танцевально-игровой пластике

«Грация»

возраст детей 5-7 лет

Срок реализации программы 2 года

Программа модифицирована

Инструктором по ФК:

МОУ Центра развития ребенка № 11

Ефименко О.А.

Волгоград, 2024

Содержание

I	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель и задачи дополнительной образовательной программы	5
1.2.	Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы (целевые ориентиры)	6
1.3.	Организация образовательного процесса	6
II	Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы	11
2.1.	Учебно-тематический план для детей 5-6 лет	11
III	Содержание дополнительной общеобразовательной программы	11
3.1.	Перспективный план работы с детьми 5- 6 лет	12
IV	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	13
	Список использованной литературы	13
	Приложение 1 (Комплексы занятий)	14
	Приложение 2 (Точечный массаж)	26

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа — дополнительная общеразвивающая программа «Беби - Йога» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273
- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15мая 2013г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.1. 3049
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Все лучшее, что есть в нашем обществе, мы стремимся отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства. Здоровье детей — это будущее страны. Однако здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата. Гимнастика с элементами йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует главных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Йога — сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Занятие йога для детей это **профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний**. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшает осанку. Большинство упражнений в йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Направленность дополнительной образовательной Программы: оздоровительная. Программа направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы—йога.

Актуальность Программы.

По данным по детской заболеваемости в Российской Федерации только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный год потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и здоровья. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером.

Новизна и педагогическая целесообразность программы.

В отличие от существующих программ, данная Программа ориентирует на реализацию универсальных способов двигательной деятельности. Все конспекты разработаны в сюжетно-игровой форме. Программа построена на триединстве **физического, психического и духовно-нравственного** здоровья.

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. И так, 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 рефлексивность, и выполнение асан в том числе, но в асанах есть ещё кое- что, что существенно увеличивает способность осознать своё тело. Джордж 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.

1.1 Цель и задачи дополнительной образовательной Программы

Цель физического воспитания дошкольников: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Задачи физического воспитания:

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.

Процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания *называется физическим развитием*. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких). В широком понимании — это развитие физических качеств таких как, выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер.

Являясь составной частью физического воспитания, воспитание физических качеств содействует всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма.

Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы ребенка дошкольного возраста, воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности.

В качестве средств формирования физических качеств рассматриваются:

- естественные силы ребенка;
- рациональный двигательный режим жизни;
- физическая активность самих детей;
- художественные средства: литература, фольклор, кинофильмы и мультфильмы;
- произведения музыкального и изобразительного искусства;
- целенаправленное педагогическое воздействие;
- заинтересованность родителей в воспитании физических качеств детей.

В качестве основного специфического средства физического воспитания традиционно используются физические упражнения. Они направлены на развитие двигательных действий и реализуются в спортивных и подвижных играх, гимнастике, праздниках, развлечениях, простейших видах туризма.

Критерием эффективности работы является уровень физической подготовленности ребёнка. Под

физической подготовленностью понимается уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств ребёнка.

Проверка выполнения контрольных заданий позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Изучение педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, детская йога способствует развитию физических качеств: гибкости, равновесию, выносливости и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Детская йога доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике йоги основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность йоги — сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Физические упражнения детской йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

1.2 Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы (целевые ориентиры)

- повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 4-6 лет, имевших низкий уровень их развития;
- развита гибкость, (повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшена осанка (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- сформировано равновесие, координация движений;
- сформировано правильное дыхание;
- сформировано осознание своего тела (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- развиты коммуникативные навыки (расширен словарный запас);
- повышена самооценка (растет уверенность в себе).

1.3 Организация образовательного процесса

Работа в секции «Бейби – Йога» представляет собой комплексный курс занятий по физическому воспитанию, профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровлению детей с частыми респираторными заболеваниями.

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;

- здоровье сберегающий принцип — обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Группы формируются в зависимости от количества детей. Количество детей в группе — до 15; количество групп — 2. Набор детей в группы — свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Занятия проводятся групповым способом (до 15 детей), 1 раз 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 пятого года жизни — 20- 25 минут, с детьми шестого года жизни — 26 минут.

Отличительные особенности программы. Структура занятия.

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняются в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз движений различных животных.

Освоение каждой темы программы предполагает несколько частей: вводная, основная и заключительная.

1. Вводная часть (5 минут).

Встреча: “Улыбнитесь !”, “Настройтесь на занятие !”

Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.

Основная часть (15 минут).

Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений — 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

Дыхательные упражнения и игры.

Гимнастика для глаз.

Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

Заключительная часть (3-5 минут).

Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Этапы обучения:

На первом этапе: (средний 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: (средний дошкольный возраст; 2 полугодие) — к освоенной технике выполнения

физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе. (старший дошкольный возраст) — 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 17градусов);
- 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.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

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.

Асаны йоги

Поза «Зародыша». Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота.

Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

Поза «Угла». Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на

мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

Поза «Расслабления». Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.

«Бегуна». Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

Поза «Дерева». Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Змеи». Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища вверх, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.

Поза «Кошки». Встаньте на колени, руки и бедра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.

Поза «Прямого угла». Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Кривого дерева». Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Мостика». Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.

Поза «Кузнечика» Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.

Поза «Рыбы» Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.

Поза «Горы». Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.

Поза «Ребёнка». Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь

вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Бриллианта». Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Головоколенная». Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

Поза «Божественная». Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.

Поза «Скручивания». Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.

Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступней положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

Особенности психофизического развития детей 5-6 лет.

К пяти годам физическое развитие якобы замедляется. «Якобы» — потому что внешне это проявляется только в том, что масса тела в течение года может не изменяться или незначительно увеличиваться, рост может увеличиться на 4-6 см в течение года. Однако в этот период организм продельывает колоссальную, невидимую глазу работу. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму. Важно помнить, что дошкольный возраст характеризуется неравномерным ростом и увеличением в массе. Первый «скачок роста», или так называемый период «первого вытягивания», наступает примерно в (5-6 лет).

Мышечная масса значительно увеличивается. Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках.

Кости ребенка этого возраста характеризуются гибкостью, пластичностью, период окостенения скелета заканчивается до 4 лет, а ягодичных и лобковых костей — начинается только с 5-6 лет. Грудная клетка остается конусо-подобной, ребра подняты, амплитуда их движения ограничена по сравнению с взрослым организмом.

До 5 лет масса сердца увеличивается в четыре раза. Артериальное давление повышается (особенно с 6 до 10 лет). Частота пульса уменьшается (в 6 раз 70-80 ударов в минуту).

Сила нервных процессов еще недостаточно развита. Поэтому в этом возрасте у детей быстро и часто наступает переутомление, они непоседливые, невнимательные.

Обмен веществ у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста достаточно напряженный.

II Учебно-тематический план дополнительной образовательной Программы

2.1 Учебно-тематический план для детей 5-6 лет

	Наименование разделов
1	Вводное занятие
2	Асаны
3	Самомассаж
4	Дыхательная гимнастика
	Гимнастика для глаз
	Пальчиковая гимнастика
	Релаксация
5	Подвижные игры

III Содержание дополнительной общеобразовательной Программы Перспективный план работы с детьми 5-6 лет

Октябрь	Комплекс № 1	Развивать правильное дыхание. Разучить асан: поза «Мостика». Развивать равновесие, выносливость, гибкость. 4.Разучить массажные точки на руках, пальцах рук и на лице.
Ноябрь	Комплекс № 2	1. Разучить асаны: «Кузнечика», «Лотоса». Развивать мышечную силу ног. Обучить правильному выполнению выполнения упражнений.
Декабрь	Комплекс № 3	Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Разучить асан: «Рыбы».
Январь	Комплекс № 4	Совершенствовать вдоха, вдох делается одновременно с движениями. Воспитывать сознательное и активное отношения важности правильного выполнения асанов.
Февраль	Комплекс № 5	Развивать диафрагмальное дыхание. Упражнять детей в комплексе йоги.
Март	Комплекс № 6	Совершенствовать выполнения массажных точек на лице и на пальцах рук. Развивать равновесие, выносливость, гибкость. Упражнять детей в правильном выполнении асанов.
Апрель	Комплекс № 7	Укреплять дыхательную систему. Совершенствовать правильное выполнение упражнений. Совершенствовать весь комплекс асанов.

Май	Комплекс № 8	Развивать диафрагмальное дыхание. Совершенствовать разученные асаны.
	Мониторинг	1.Продолжать развивать мышечную силу ног, выносливость, равновесие гибкость, быстроту.

IV Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Учебное, научно-методическое, дидактическое обеспечение.

Программа.

Литература по «Хатха-йоге».

Литература по дыхательной гимнастике.

Пособия для занятий.

Литература по массажу.

Комплексы упражнений.

Материально-техническое обеспечение:

Ноутбук.

МФУ.

Колонки.

Музыкальный центр.

Аудиозаписи для музыкального сопровождения.

Спортивная форма.

Коврики для фитнеса

Список использованной литературы

Бинь Чжун «Китайская рефлексотерапия. Точки здоровья и красоты».

В.Осипова. «Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.

Бабаева Т.И, Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В.и др. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» – СПб.: ООО «Издательство «Детство- Пресс», 2019г.

Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей», М., Просвещение. 1993г.

М. Н. Щетинин. «Дошкольное воспитание и развитие. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие», Москва, 2008 г.

Т.А. Иванова. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста» — СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020.

Комплекс №1

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

-на пятках (руки на пояс спина прямая);

Бег и его разновидности:

-с высоким поднимаем бедра (руки на пояс);

-с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг:

ОРУ на месте

И.п. о.с. (4 раза)

1 – наклон головы влево; 2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы вправо; 4 – И.п. о.с.

И.п. о.с. руки к плечам (4 раза)

– круговые движения рук вперед; 3-4 – круговые движения рук назад;

И.п. о.с. руки на пояс (4 раза)

1-2 – круговые движения рук – влево;

3-4 – круговые движения туловищем – вправо;

И.п. – ноги на ширине плеч (4 раза) 1 – наклон к левой ноге;

– наклон вперед;

– наклон к правой ноге; 4 – И.п. о.с.

Прыжки

1-4 – прыжки на двух ногах; 1-4 – на левой ноге;

1-4 – на правой ноге; Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладонки»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох; 2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох; 4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с.

– поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

– И.п. – выдох;

– поворот влево – вдох; 4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Зародыша».

Поза «Угла».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №2

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

с высоким подниманием бедра (руки на пояс спина прямая); Бег. Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг. ОРУ на месте.

И.п. о.с. – руки вдоль туловища (4 раза) 1 – наклон головы вперед;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы назад; 4 – И.п. о.с.

И.п. о.с. руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу (4 раза)1-2 – круговые движения плечами вперед;
3-4 – круговые движения плечами назад;

И.п. о.с. руки на пояс (4 раза)1 – наклон туловища вперед; 2 – И.п. о.с.

3 – наклон туловища назад;4 - И.п.о.с.

Прыжки (6 раз)

1 – ноги на ширине плеч; 2 – прыжок на левой ноге;3 – ноги на ширине плеч;

4 – прыжок на правой ноге. Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Пагончики»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

– с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

– И.п.о.с. – выдох;

– с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

– И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Насос»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. – стоять слегка ссутулившись, голова опущена вниз, руки согнуты в локтях:1 –наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

– И.п.о.с. – выдох;

– наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;4 – И.п.о.с. – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

Поза «Бегуна».

Поза «Горы».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №3

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

на пятках (руки на пояс спина прямая);

на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки на поясе.

1- шаг вправо, руки через стороны вверх.2- и.п., то же влево (4 раза).

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вправо, левой рукой махом над головой.2- и.п., то же влево.

И.п.: о.с., руки на поясе.

1-2- присесть, руки вверх.3-4- и.п. (4 раза).

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1- поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки.2- и.п.

3-4- то же к левой ноге (4 раза).

И.п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади.1- поднять прямые ноги вверх «угол».

2- и.п. (4 раза).

И.п.: лёжа на спине, руки за головой.

1- поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами руки носков ног.2- и.п.

3-4- то же другой ногой (6 раз).

Дыхательная гимнастика

«Обними Плечи» (4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и развернуты в стороны: 1 – руки сблизить друг с другом параллельно – вдох;

- И.п.о.с. – выдох;

– руки сблизить параллельно друг с другом – вдох; 4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Большой Маятник» (4 раза по 4 вдоха)

Это комплексное упражнение, состоящее из двух пробных:

«Насос» И «Обними Плечи» И.п.о.с.

– «Насос» - вдох;

– И.п.о.с. – выдох;

– «Обними плечи» -вдох; 4 – И.п.о.с. – выдох.

(вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

Поза «Дерева».

Поза «Ребенка».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №4

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

на пятках (руки на пояс спина прямая);

на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки в стороны.

1- согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. 2- и.п. (6 раз).

И.п.: о.с., руки на поясе.

1- правую ногу поставить вперед на носок. 2- и.п. То же левой ногой. (6 раз).

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-2-3- наклон вперед, коснуться пальцами пола. 4- и.п. (6 раз).

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

1- согнуть колени, обхватить руками, прижав голову к коленям. 2- и.п. (6 раз).

И.п.: то же.

1-8- вращение ногами - «велосипед».

Пауза. (в различном темпе, 6-8 раз – 2-3- подхода).

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1- поворот туловища вправо, правую руку в сторону. 2- и.п. То же влево. (6 раз).

И.п.: о.с., руки на поясе.

1-4- прыжки на правой ноге.

5-8- прыжки на левой ноге. (выполнять выше и быстрее 3-5 раз, 2-3 подхода).

Дыхательная гимнастика

«Перекаты» (4 раза по 4 вдоха)

И.п. - Одна нога впереди, другая сзади

присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились. Перенесли тяжесть тела на стоящую сзади ногу.)

присели на ногу – вдох! (Выпрямили ногу. Перенесли тяжесть тела на переднюю ногу).

присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились).4- присели на стоящую сзади ногу– вдох! (Встали в и.п.)

«Шаги»

(4раза по 4 вдоха) И.п.-о.с.

1- левую ногу сгибаем в колене - вдох;2- п.п. выдох;

3- правую ногу сгибаем в колен - вдох;4- п.п. выдох.

Асаны йоги

Поза «Змеи».

Поза «Бриллианта».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №5

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

на пятках (руки на пояс спина прямая);

на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки внизу.

1- шаг левой ногой в сторону, руки в стороны2- и.п. То же правой ногой. (6 раз)

И.п.: ноги на ш.п., руки внизу.1- руки согнуть перед грудью

2- поворот вправо, руки в стороны3- руки перед грудью

4- и.п. (6 раз)

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.1-3- пружинистые приседания, руки вперед

4- и.п. (2-3 подхода по 6 раз в быстром темпе) – скоростная сила.

И.п.: о.с., руки на поясе.

1- поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом2- и.п. (6 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1-2- присесть справа на правое бедро, руки вперед прямые3-4- и.п. То же влево. (6 раз)

И.п.: сидя ноги врозь, руки на поясе.1- руки в стороны

2- наклон вперед, коснуться пола как можно дальше3- руки в стороны

4- и.п. (6 раз)

И.п.: о.с., руки внизу.

1-8- прыжки на правой и левой ноге, (2 подхода, ускоряя и замедляя счет) Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Рок-Н-Ролл» (4раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1- слегка присели на левой ноге (правое колено вверх) -вдох;2- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох;

3- присели на левой ноге (правое колено вверх) -вдох;4- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох.

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха) И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

Асаны йоги

Поза «Кошки».

- Поза «Головоколенная».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №6

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

на пятках (руки на пояс спина прямая);

-на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки перед грудью.1-3- рывки руками в стороны4- и.п. (6 раз)

И.п.: ноги на ш.п., руки вверху.1- наклон вправо

наклон влево

наклон вправо

и.п. (6 раз)

И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.1-2- поднять таз вверх, прогнуться

3-4- и.п. (6 раз)

И.п.: сидя на полу ноги врозь, руки на поясе.1- руки в стороны

2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться руками носков ног3- выпрямиться, руки в стороны

4- и.п. (6 раз)

И.п.: о.с., руки на поясе.

1-3- прыжки в сторону из круга, высоко вверх4- прыжок с хлопком

1-4- прыжки в круг (2 подхода по 4-6 раз в быстром темпе) - динамическая сила.

Дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха) И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Повороты Головы» (4 раза по 4 вдоха) И.п.о.с.

1 – поворот головы влево – вдох;2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – поворот головы вправо – вдох;4 - И.п.о.с. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

Поза Прямого Угла».

Поза «Божественная».

Поза «Расслабление

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №7

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

на пятках (руки на пояс спина прямая);

на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки внизу.

1- руки в стороны-вверх

2- руки к плечам

3- руки в стороны-вверх и.п. (6 раз) – ловкость.

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны

3- наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх 3- руки в стороны

4- и.п. То же влево. (6 раз в быстром и медленном темпе)

И.п.: о.с, руки за головой.

1- отставить правую (левую) ногу назад на носок, руки в стороны 2- и.п. (6 раз, изменяя темп от быстрого к медленному и наоборот)

И.п.: стоя, пятки вместе носки врозь, руки в стороны-вверх. 1- глубокий присед, опираясь ладонями на колени

2- и.п. (6 раз, изменяя темп)

И.п.: упор стоя на коленях.

1- выпрямить колени, приняв упор согнувшись 2- и.п. (6 раз с изменением темпа)

И.п.: ноги на ш.ст., руки внизу. 1- руки в стороны

мах левой (правой), прямой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом

руки в стороны

и.п. (6 раз с изменением темпа)

И.п.: стоя, ноги на ш.ст., руки на поясе.

1-7- прыжки на двух ногах с продвижением вперед 8- прыжок с поворотом кругом

(3-4 подхода)

Дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4 раза по 4 вдоха) И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох; 2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох; 4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Малый Маятник»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1 – наклон головы вниз – вдох; 2 – И.п. о.с.

3 – наклон головы назад – вдох; 4 – И.п. - о.с.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

Поза «Кривого Дерева».

Поза «Скручивания».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №8

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

-на пятках (руки на пояс спина прямая);

Бег и его разновидности:

-с высоким поднимаем бедра (руки на пояс);

-с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг:

ОРУ на месте

И.п. о.с. (6 раза)

1 – наклон головы влево; 2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы вправо; 5 – И.п.о.с.

И.п. о.с. руки к плечам (6 раза)

1-2 – круговые движения рук вперед; 3-4 – круговые движения рук назад;

И.п. о.с. руки на пояс (6 раза)

1-2 – круговые движения рук – влево;
3-5 – круговые движения туловищем – вправо;
И.п. – ноги на ширине плеч (6 раз) 1 – наклон к левой ноге;
2 – наклон вперед;
5 – наклон к правой ноге; 4 – И.п. о.с.

Прыжки

1-4 – прыжки на двух ногах; 1-4 – на левой ноге;
1-4 – на правой ноге; Восстанавливаем дыхание.

Дыхательная гимнастика

«Ладони»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох; 2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох; 4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с.

– поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

– И.п. – выдох;

– поворот влево – вдох; 4 – И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Пагончики»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

– с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

– И.п.о.с. – выдох;

– с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

– И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

Поза «Кривого Дерева».

Поза «Скручивания».

- Поза «Зародыша».

Поза «Угла».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №9

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

на пятках (руки на пояс спина прямая);

на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

Дыхательная гимнастика

«Ладони»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох; 2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох; 4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 8 вдохов) И.п. – о.с.

– поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

– И.п. – выдох;

– поворот влево – вдох; 4 – И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Зародыша».

Поза «Угла».

Поза «Мостика».

Поза «Бегуна».

Поза «Горы».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №10

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

на пятках (руки на пояс спина прямая);

на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

Дыхательная гимнастика

«Пагончики»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

– с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

– И.п.о.с. – выдох;

– с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

– И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Насос»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с. – стоять слегка ссутулившись, голова опущена вниз, руки согнуты в локтях: 1 – наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

– И.п.о.с. – выдох;

– наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох; 4 – И.п.о.с. – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

Поза «Бегуна».

Поза «Горы».

Поза «Кузнечика».

Поза «Лотоса».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №11

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:
на носках (руки на пояс спина прямая);
на пятках (руки на пояс спина прямая);
на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Обними Плечи» (4 раза по 8 вдохов)

И.п. о.с. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и развернуты в стороны:1 – руки сблизить друг с другом параллельно – вдох;

- И.п. о.с. – выдох;

– руки сблизить параллельно друг с другом – вдох;4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Большой Маятник» (4 раза по 8 вдохов)

Это комплексное упражнение, состоящее из двух пробных:

«Насос» И «Обними Плечи» И.п.о.с.

– «Насос» - вдох;

– И.п.о.с. –выдох;

– «Обними плечи» -вдох;4 – И.п.о.с. – выдох.

(вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

Поза «Дерева».

Поза «Ребенка».

Поза «Рыбы».

Поза «Змеи».

Поза «Бриллианта».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №12

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

на пятках (руки на пояс спина прямая);

на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

Дыхательная гимнастика

«Перекаты»

(4 раза по 8 вдохов)

И.П.- Одна нога впереди, другая сзади

присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились. Перенесли тяжесть тела на стоящую сзади ногу.)

присели на ногу – вдох! (Выпрямили ногу. Перенесли тяжесть тела на переднюю стоящую ногу).

присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились).4- присели на стоящую сзади ногу– вдох! (Встали в и.п.)

«Шаги»

(4 раза по 8 вдохов) И.п.-о.с.

1- левую ногу сгибаем в колене - вдох;2- п.п. выдох;

3- правую ногу сгибаем в колен - вдох;4- п.п. выдох.

Асаны йоги

Поза «Змеи».

Поза «Бриллианта».

Поза «Кошки».

Поза «Головоколенная».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №13

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

на пятках (руки на пояс спина прямая);

на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

Дыхательная гимнастика

«Рок-Н-Ролл»

(4 раза по 8 вдохов) И.п.-о.с.

1- слегка присели на левой ноге (правое колено вверх) -вдох;2- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох;

3- присели на левой ноге (правое колено вверх) -вдох;4- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох.

«Ушки»

(4 раза по 8 вдохов) И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

Асаны йоги

Поза «Кошки».

Поза «Головоколенная».

Поза «Прямого Угла».

Поза «Божественная».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №14

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

на пятках (руки на пояс спина прямая);

-на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

Дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4 раза по 8 вдохов) И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох; 2 – И.п.о.с – выдох;
3 – наклон головы к левому плечу – вдох; 4 – И.п.о.с. – выдох.
(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Повороты Головы» (4 раза по 8 вдохов) И.п.о.с.

1 – поворот головы влево – вдох; 2 – И.п.о.с. – выдох;
4 – поворот головы вправо – вдох; 4 – И.п.о.с. – выдох.
(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

Поза Прямого Угла».

Поза «Божественная».

Поза «Кривого Дерева».

Поза «Скручивания».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №15

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

на носках (руки на пояс спина прямая);

на пятках (руки на пояс спина прямая);

на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг.

Дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4 раза по 8 вдохов) И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох; 2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох; 4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Малый Маятник» (4 раза по 8 вдохов) И.п.-о.с.

1 – наклон головы вниз – вдох; 2 – И.п.о.с.

3 – наклон головы назад – вдох; 4 – И.п. - о.с.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

Поза «Кривого Дерева».

Поза «Скручивания».

Поза «Бегуна».

Поза «Горы».

Поза «Кузнечика».

Поза «Лотоса».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №16

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладонки»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох; 2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох; 4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 8 вдохов) И.п. – о.с.

– поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

– И.п. – выдох;

– поворот влево – вдох; 4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Пагончики»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

– с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

– И.п.о.с. – выдох;

– с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

– И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

Поза «Бриллианта».

Поза «Кошки».

- Поза «Зародыша».

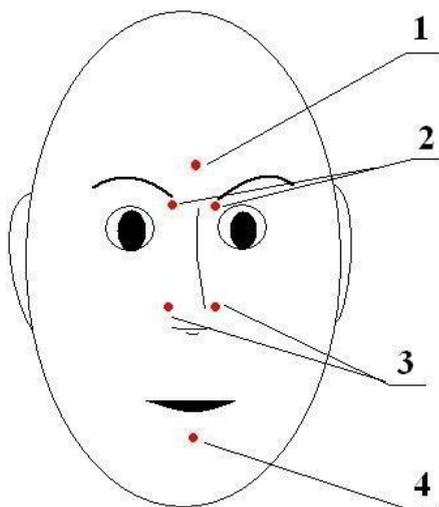
Поза «Угла».

Поза «Расслабление».

Точечный массаж (См. приложение №3)

Точечный массаж

Массируем точки, легким надавливанием большим пальцем (8 раз в одну сторону, и 8 раз в обратную сторону), расположенные на лице, это поможет организму включить защитные силы, активизировать иммунную систему. Сначала легко проведем по лицу ладонями, словно мы умываемся. Затем переходим к точкам. Наиболее популярные в акупунктуре точки на лице, это точка (1), расположенная чуть выше переносицы (в районе —третьего глаза), симметричные точки (2) у начала бровей, еще одна пара симметричных точек (3) находится около крыльев носа, и последняя точка (4) – на подбородке, под нижней губой.



Каждому пальцу на руке соответствует орган или система органов, если стимулировать определенные зоны, то можно избавиться от боли, улучшить работу органов и даже ускорить процессы очищения организма.

Большой палец - отвечает за толстый кишечник. Указательный - показывает состояние легких.

Средний - показывает работу мочеполовой системы, а также работу периферического кровоснабжения.

Безымянный - отвечает за состояние печени и эндокринную систему организма. Мизинец - сердце, нервная система и тонкий кишечник.

Центр ладони - это энергетический центр человека. Если вы нажмете на центр ладони и ощутите боль, это значит, что в вашем организме «неполадки», нужно почаще массировать эту точку и регулярно разминать каждый палец от кончика к основанию.

