муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 331 Тракторозаводского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 331)

Принято на заседании
педагогического совета
МОУ Детского сада № 331
протокол: от 01.09. 2026г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ Детский сад №331
Горбунова Л. В.Горбунова
приказ от 01.10. 2026 г. № 29

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Коррекционно-развивающей гимнастики с элементами детской йоги
«Калейдоскоп здоровья»
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 331Тракторозаводского района Волгограда»
на 2026 – 2027 учебный год.

Инструктор по физической культуре:
Космачева Анастасия Валентиновна

Волгоград, 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	СТР.
1	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	3
1.1	Пояснительная записка**:**	3
1.2	Цели и задачи программы.	4
1.3	Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.4.	Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры).	8
2	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**	8
2.1	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.	8
3	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**	32
3.1	Физкультурное оборудование и инвентарь.	32
3.2	Технические средства обучения	32
3.3	Программно-методическое обеспечение.	32
4	**ПРИЛОЖЕНИЯ**	34
4.1	График работы	34
4.2	Комплексно-тематическое планирование сетка занятий по программе «Калейдоскоп здоровья	34

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

1.1 Пояснительная записка

В современном обществе все большее внимание уделяется здоровью подрастающего поколения. Но, несмотря на это, поданным статистики, более 60% детей в возрасте от 3 до 8 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30—40% детей — отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для полноценного развития и оздоровления детей, которая включает ряд здоровье сберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, самомассажа, элементов релаксации) с включением элементов гимнастики хатха-йоги. Основная цель программы это сохранение и укрепление здоровья, а также улучшение физического развития, повышение работоспособности и всестороннее гармоничное развитие личности.

Программа направлена на:

-формирование необходимых двигательных умений и навыков
-развитие основных физических качеств
-повышение функциональных возможностей органов и систем
-профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата
-повышению психологического статуса
-речевое развитие
-повышение защитных функций организма.

В программу входят элементы фитбол гимнастики, благодаря которым развиваются координационные способности, разгружается позвоночник и формируется правильная осанка. Входят также доступные асаны йоги, посредством которых – укрепляется мышечный корсет, происходит формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика, способствующая профилактике простудных заболеваний. Суставная гимнастика на основе практик йоги,благодаря которой увеличивается объема движений, развивается мелкая и крупная моторика, укрепляется иммунитет. В структуру занятий входят упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, профилактику и коррекцию нарушений стопы. При выполнении поз йоги не накапливается молочная кислота. Правильная работа мышц, служит профилактикой травматизма. Позы на баланс и дыхательные практики-панамы стимулируют работу отделов головного мозга, происходит повышение умственной деятельности,развитие координационных способностей. Изображая животных, предметы, растения, развивается воображение. Движения становятся более ловкими и точными,дети учатся владеть своим телом. Выполняя асаны йоги происходит, массаж внутренних органов, и желез внутренней секреции. Регулярные занятия стимулируют выработку инсулина и воздействуют положительно на гормональный баланс. Суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой стимулирует речевое развитие. Изображенные асаны йоги вместе с алфавитом позволяют детям также учить буквы. В процессе занятий используются релаксационные упражнения, которые стабилизируют психоэмоциональное состояние детей с гиперактивностью. В программе используется логопедическая гимнастика, маленькие стихи и сказки, которые сочетаются с упражнениями и дыханием.

Направленность программы коррекционно-развивающая. Направлена на формирование интереса к овладению техникой выполнения доступных асан йоги, упражнений на развитие зрительно моторной координации, на развитие двигательных качеств, речи, коррекцию и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

1. Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;
2. Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации); Уставом образовательного учреждения.

1.2 Цели и задачи программы.

Основная **цель программы** это сохранение и укрепление здоровья, а также улучшение физического развития, повышение работоспособности и всестороннее гармоничное развитие личности.

Задачи программы:

Образовательные:

— изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики.

— формировать навык правильной осанки

__ обучать дыханию носом

— совершенствовать двигательные умения и навыки детей;

— обучать детей чувствовать свое тело

— вырабатывать координацию движений и равновесие

Развивающие:

— развивать морально-волевые качества, выдержку, целеустремленность потребность в ежедневной двигательной активности.

— укреплять мышечный корсет.

— сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника, развивать крупную и мелкую моторику.

способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

— воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость, дисциплинированность, выдержку);

— воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;

— воспитывать культуру здоровья.

Программа построена на общедидактических принципах педагогики: систематичности (занятия проводятся регулярно).

__ доступности упражнения подбираются с учетом особенностей возраста), прогрессирования (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:

— без оценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);

— сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении

— творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себяобстановке);

Структура программы.

Программа предназначена для занятий с детьми 3—8летнего возраста. Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по коррекционно-развивающей гимнастике для детей 3—8 лет составляет от 15—35 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 2 раза в неделю. Занятие состоит их 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. В Подготовительную часть занятиявходят: разновидности ходьбы и легкого бега по кругу или подвижная игра, ритмичная гимнастика,

задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физическойнагрузке, разогреть мышцы. Основная часть занятия. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление ранее изученных комплексов упражнений. В этой части в игровой форме происходит обучение суставной, дыхательной гимнастике и т.д. Применяем упражнения, оказывающие общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. В заключительной части занятия применяются упражнения на расслабление, подвижные игры малой интенсивности.

1.3 Характеристика, особенностей развития детей дошкольного возраста. Вторая младшая группа (3 – 4 года).

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий. Из-за неустойчивости физиологических изгибов позвоночника, под влиянием неблагоприятных факторов кости и суставы легко подвергаются деформации. При наличии неправильных поз в покое и в движении нарушается осанка. Это отрицательно сказывается на дыхательной и кровеносной системе. В 3-4 года диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Крупная мускулатура в развитии опережает мелкую. В процессе воздействия упражнений, направленных на развитие мелкой моторики, совершенствуются движения кисти и пальцев. Постепенно ребенок учится владеть своим телом. Дыхательная система в этот возрастной период еще не совершенна и отличается от дыхательной системы у взрослых. Слизистая оболочка выстилающая воздухоносные пути легко повреждается, просветы воздухоносных путей узкие, это способствует частым воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок еще не в состоянии сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. В этом возрасте необходимо учить ребенка дышать носом. У детей в возрасте 3-4 лет, скорость кровотока больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба. Нагрузки необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей. Центральная нервная система продолжает совершенствоваться. Внимание не устойчиво, дети часто отвлекаются на посторонние раздражители. Наблюдается повышенная утомляемость. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга не совершенны. В момент выполнения упражнений дети не всегда воспринимают словесные коррективы инструктора. Эффективно оказать ребенку помощь в выполнении упражнений.

Средняя группа (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в невозможности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются

прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-8 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 8-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т. е заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь (об этом нельзя забывать) играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физическому развитию детей в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию. Причем в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность. Маленьким детям она должна доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучать приемам элементарной страховки. В среднем возрасте – развивать физические качества (прежде всего выносливость и силу). В старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности самостоятельность. Поэтому нужно использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования двух команд в виде различных эстафет, где выявляется команда – победитель.

5.Сюжетно – игровая непосредственно образовательная деятельность.
Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов).

1.4Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры).

Ребенок будет знать:
1) Способы укрепления и сохранения здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз, пальчиковая гимнастика).
2) комплексы упражнений, направленные на профилактику и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3) Правила здорового образа жизни.
Ребенок будет уметь использовать:
1) Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования
морально-волевых качеств.
2) Приемы, снижающие утомляемость, стабилизирующие психоэмоциональное состояние, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3)Методики,направленные на укрепление своегоздоровья.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:

Приѐмы, применяемые при реализации программы Словесные методы: объяснение, указания, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналы, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция. Наглядные методы: показ инструктора по физической культуре, использование наглядных пособий. Практические методы: к практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой форме.

Суставная гимнастика.

Упражнение 1: Сгибание пальцев ног. Сядьте на пол, ноги вытяните вперед. Поставьте руки на пол ладонями вниз по обе стороны от туловища – это исходное положение. Отклонитесь назад, опираясь на прямые руки. Постарайтесь почувствовать свои пальцы ног. Медленно согните их назад и вперед, оставляя ноги неподвижными. Повторите 10 раз. Дыхание: Сгибая пальцы назад, вдыхайте; сгибая вперед – выдыхайте. Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 2: Сгибание ног в голеностопных суставах. В исходном положении двигайте обе ступни назад и вперед насколько возможно, сгибая их в голеностопных суставах. Повторите 10 раз. Дыхание: Когда ступня движется назад – вдох; вперед – выдох. Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 3: Вращение ступней в голеностопных суставах. Примите исходное положение, раздвиньте ноги, не сгибая их. Пятки касаются пола, пальцы обеих ног направлены вверх. Вращайте правую ступню (в голеностопном суставе) по часовой стрелке 10 раз. Затем точно так же против часовой стрелки, тоже 10 раз. Проделайте то же самое с левой ступней. Затем вращайте обе ступни вместе. Дыхание: Восходящая

полуокружность – вдох, нисходящая – выдох. Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 4: Вращение ступней. Примите исходное положение. Затем положите правую ступню на левое бедро. Держа правую руку на правом колене, левой рукой вращайте правую ступню по часовой стрелке 10 раз, затем против часовой стрелки, тоже 10 раз. Повторите то же с левой ногой. Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох. Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 5: Сгибание и разгибание ног в коленях. Стадия 1: Примите исходное положение. Согните правую ногу в колене и обхватите правое бедро руками, сомкнув их под ним. Выпрямите правую ногу, не касаясь пола ни пяткой, ни пальцами. Оставляя руки под правым бедром, позвольте им выпрямиться вместе с ногою. Затем опять согните правую ногу в колене так, чтобы она коснулась пяткой ягодицы или максимально приблизилась к ней. И снова выпрямите ногу. Повторите это 10 раз. Проделайте то же с левой ногой. Дыхание: Выпрямляя ногу – вдыхайте, сгибая – выдыхайте. Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими. Стадия 2: Примите исходное положение. Вместо выпрямления ноги, согните ее в колене, прижав бедро к туловищу и вращайте нижнюю часть ноги вокруг коленного сустава. Сделайте 10 поворотов по часовой стрелке, затем 10 поворотов против часовой стрелки. Проделайте то же с левой ногой. Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох. Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 6: Динамические повороты спины. Примите исходное положение. Раздвиньте ноги. Руки вытяните в стороны. Правой рукой возьмитесь за большой палец левой ноги, а левую руку отведите а спину. Руки должны располагаться на одной прямой линии. Голову и туловище поверните влево, а взгляд направьте на пальцы левой руки. Затем поверните туловище и голову вправо. Левой рукой возьмитесь за большой палец правой ноги, а правую руку отведите за спину, взгляд устремите на пальцы правой руки. Это один цикл. Проделайте 10 или, если возможно, 20 циклов. При разучивании делайте упражнение медленно, затем скорость выполнения постепенно наращивайте. Вариант упражнения 6 Если занимающийся желает, он может развести ноги как можно шире (но не сгибать их), а затем проделать упражнение, как было описано выше.

Упражнение 7: Полубабочка. Из исходного положения согните правую ногу в колене и поместите с помощью рук правую ступню на левое бедро. Ладонь левой руки положите на левое колено, а ладонь правой руки – на колено согнутой правой ноги. Осторожно двигайте правой рукой колено правой ноги вверх и вниз, пытаясь расслабить мышцы ноги насколько это возможно. Выполняйте упражнение, пока правое колено не начнет касаться пола. Повторите то же самое с левым коленом. После нескольких дней или недель практики колено будет ложиться на пол без всяких усилий. Дыхание: Во время движения колена вверх – вдох, во время движения вниз – выдох. 24 Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 8: Вращение колена. Примите то же исходное положение, что и в упражнении 7. Возьмитесь левой рукой за пальцы правой ноги. Вращайте правой рукой колено правой ноги по кругу, стараясь постепенно увеличивать радиус этого круга. Сделайте 10 поворотов по часовой стрелке и 10 поворотов против часовой стрелки. Повторите то же с левым коленом. Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох. Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 9: Полная бабочка. Стадия 1: Находясь в исходном положении, согните ноги в коленях и соедините их ступни вместе подошвами друг к другу. Попытайтесь подтянуть пятки как можно ближе к промежности. Переплетите пальцы рук и поместите их под ступни. Колени попытайтесь положить на пол, осторожно надавливая на них локтями. Одновременно наклоняйте тело вперед. Постарайтесь коснуться пола лбом. В начальный период это будет трудно, но со временем станет обычным делом. Стадия 2: Находясь в том же положении, что и в стадии 1, отведите руки назад и положите ладони на пол. Опираясь на руки, попытайтесь положить колени на пол, затем позвольте им вернуться в верхнее положение. Повторите это 20, а по возможности, и более раз. Стадия 3: Оставляя ступни ног соединенными, ладони положите на колени. Нажимая ладонями, толкните колени к полу, а затем, ослабив давление рук, позвольте им вернуться в верхнее положение. Повторите это раз 20, а то и более. Дыхание: Дыхание нормальное, не зависящее от практики. Сосредоточение: На подсчете движений и на ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 10: Походка вороны. Сядьте на корточки. Положите ладони на колени и ходите, оставаясь в таком положении. Вы можете ходить, опираясь на пальцы или на ступни. Выберите то, что для вас более трудно. Делайте это упражнение недолго, не перенапрягайте ноги. Затем пройдитесь "по-вороньи", касаясь пола попеременно то правым, то левым коленом, при каждом шаге. Это очень хорошее упражнение для подготовки ног к медитативным Позам. Оно рекомендуется также людям с нарушением кровообращения в ногах. Это упражнение будет полезным и для тех, кто страдает запорами. В этом случае надо сначала выпить два стакана воды, а потом походить по – вороньи в течение одной минуты. Затем надо выпить еще два стакана воды и вновь походить по – вороньи. Повторите это три раза и вы избавитесь от запора.

Упражнение 11: Сжимание рук. Вытяните руки вперед так, чтобы они находились в одной горизонтальной плоскости с плечами. Вытяните и напрягите пальцы обеих рук. Затем крепко сожмите руки в кулаки, захватывая при этом большие пальцы остальными. 25 Снова вытяните и напрягите пальцы. Повторите эти движения 10 раз. Дыхание: Разжимая руки – вдыхайте, сжимая – выдыхайте. Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 12: Сгибание рук в запястьях Примите то же исходное положение, что и в упражнении 11. Согните руки в запястьях так, как если бы вы упирались ладонями в стену. Пальцы направлены вверх. Затем поверните кисти вниз. Пальцы направлены вниз. Это один цикл. Проделайте 10 циклов. Дыхание: Восходящее движение – вдох, нисходящее – выдох. Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.
Упражнение 13. Щелбанчики (каждым пальцем, или дотрагиваемся большим пальцем до каждого пальца одноименной кисти).
Упражнение 14.-Веер (попеременное сгибание пальцев кисти)
Упражнение 15. -Замочек (сжатие кисти в кулак и разжатие)
Упражнение 16.-Оса (вращение попеременное пальцев верхних конечностей)
Упражнение 17.–Черепашка, руки в замок большие пальцы выпрямить.
Упражнение 18. -попеременное выпрямление и перекрещивание пальцев рук, сжатых в замок.
- Упражнение 19. Лотос (руки перед грудью соединены локти и кисти, большой палец и мизинец, остальные пальцы раскрыть.)
Упражнение 20.«Зайчик с барабаном». Указательный и средний пальчики подняты вверх (это уши зайца), мизинец и безымянный пальцы прижаты к ладони. Большой палец стучит по безымянному и мизинцу.

Барабанит зайчик в барабан.
Там-там-там. Там-там-там.
Упражнение 21.-Замочек2
На двери висит замок
(соединяем руки в замочек, переплетая пальцы)
Кто его открыть бы мог?
Покрутили,
(поворачиваем замочек, не расцепляя пальцев)
Потянули,
(раздвигаем ладошки в разные стороны, пальчики по-прежнему сцеплены)
Постучали,
(ладошки хлопают друг о друга, пальцы при этом остаются в замке)
И открыли!
(расцепляем пальцы)
Упражнение 22.-Цепочка
Пальчики перебираем
И цепочку получаем.
Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой - указательный, большой средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положения пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики
Упражнение 23. -Мышка
Серенький комок сидит. И бумажкой все шуршит.
Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дуги и прижаты к среднему и безымянному пальцам.
Упражнение 24. -Лошадка
У лошадки вьется грива,
Бьет копытами игриво.
Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.
Упражнение 25.–Жук и Колокольчик
Жук летит, жужжит, жужжит
И усами шевелит.
Пальчики в кулачок. Указательный и мизинец разведены в стороны, ребенок шевелит ими.
-Колокольчик
Колокольчик все звенит,
Язычком он шевелит.
Тыльные стороны рук обращены вверх, пальцы обеих рук скрещены, Средний палец правой руки опущен вниз, и ребенок им свободно вращает
Упражнение 26.-Ладонные сгибания
Упражнение 27: Вращение рук в суставах запястий Вытяните правую руку вперед так, чтобы она находилась в одной горизонтальной плоскости с плечами. Сожмите пальцы этой руки в кулак и вращайте им относительно запястья сначала 10 раз по часовой стрелке, затем 10 раз против часовой стрелки. Повторите те же движения левой рукой. Затем вытяните вперед обе руки. Вращайте обоими кулаками одновременно 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против часовой стрелки.
Упражнение 28: Сгибание рук в локтях Стадия 1: Вытяните руки вперед (ладони обращены вверх) так, чтобы они находились в одной горизонтальной плоскости с плечами. Согните обе руки в локтях, коснитесь плеч кончиками пальцев, затем снова вытяните руки. Повторите это упражнение 10 раз. Стадия 2: В исходной позиции разведите руки в стороны, и проделайте то же самое, что и в стадии 1. Дыхание:

Выпрямляя руки – вдыхайте, сгибая – выдыхайте. Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.
Упражнение 29: Вращение рук в плечевых суставах Исходное положение то же, что и в упражнении 14 (стадия 2). Делайте круговые движения руками в плечевых суставах, кончиками пальцев касаясь плеч. Сделайте 10 вращений вперед, а затем 10 вращений назад. Старайтесь делать круговые движения таким образом, чтобы локти описывали окружности наибольшего радиуса. При этом оба локтя должны касаться друг друга перед грудью при каждом обороте. Дыхание: Восходящее движение – вдох, нисходящее – выдох. Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Асаны йоги

1. Поза: дерева
И. п. о. с.
1.правую ступню поднять, 2. согнуть ногу в колене
3.поставить подошву правой ступни на внутреннюю часть левого бедра.
4.вытянуть руки вверх на ширине плеч
5.и.п.
2. Поза: стула и. п. о. с.
1. ноги в коленях согнуть
2.вытянуть руки вверх на ширине плеч
3.развернуть руки наружной стороной вовнутрь
4.вернутся в и. п.
3.Поза: треугольника. И. п. широкая стойка ноги врозь
1. Развернуть стопу левой ноги наружу на 90 гр., а стопу правой вовнутрь на 45 гр.
2.Руки поднять параллельно полу
3.вытянуть левую руку и левую сторону талии вперед.
4. опустите левую руку вперед с внешней стороны левой лодыжки.
5. Вытяните правую руку прямо над собой
6. и. п.
4. Поза качающейся пальмы. И. п. стоя ноги на расстоянии 60 см. друг от друга, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки вверх, соединив пальцы и направив внутренней стороной ладоней вверх. Сохраняя ощущение натянутости на выдохе сделать наклон в лево, задержатся на несколько секунд, задержать дыхание. Затем делая вдох вернутся в прямое положение, сделать выдох наклон в право. Затем вернутся в прямое положение. Это один цикл. Количество повторений-4-6 р.
5. Поза воина 1. И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать широкий шаг правой ногой назад. Правую стопу развернуть примерно под угол 45гр. Пяткой вовнутрь и плотно прижать к полу.правую стопу плотно прижмите к полу, и разверните её примерно под углом 45 градусов пяткой внутрь, максимально выпрямите правую ногу. Присаживайтесь на левую ногу так, чтобы бедро оказалось параллельно полу, а голень перпендикулярно следите за тем, чтобы угол в левом колене был не менее 90 градусов. Сделать вдох. Ладони сложить вместе и потянитесь руками вверх, максимально выпрямляя их в локтях взгляд направьте вверх, выдохните и опустите руки, вернитесь в и.п. Повторите упражнение поменяв ноги местами. Количество повторений - 4р.
6.Поза кошки. И. п. стоя на четвереньках, с опорой на колени и кисти рук. Руки и колени должны располагаться на одной линии. Сделать вдох.1 – опуская голову, сделать круглую спину, выдох; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх, сделать вдох. Количество повторений - 4р.
7. Поза горы. И.п. стоя прямо, руки прижаты к туловищу ладони обращены к бедрам, ноги параллельно вместе, вес равномерно-распределяется по поверхности стоп. Макушкой тянутся вверх. Живот втянуть, раскрыть грудную клетку приближая лопатки к позвоночному столбу, напрячь мышцы: тыльной поверхности голени и бедра, ягодиц.

Стараться удерживать колени в прямом подтянутом положении. Дыхание ровное спокойное. Количество повторений 4 раза.
8.Поза: Гирлянда. И.п. сесть в глубокий присед, расставив ступни немного шире бедер.1. развернуть пятки вовнутрь, носки в стороны. 2.руки согнуть в локтях, соединить в намасте. 3.пропустить руки между бедрами и выставить грудь вперед, так, чтобы плечи оказались между ногами.4. надавить ладонями друг, на друга, приподняв грудь и раскрыв плечи и бедра.5. и.п.
9. Поза: Ледяная горка. И.п. лежа. Руки вдоль туловища.1.Руки поставить в упор сзади кисти развернуть к стопам. 3. Руки выпрямить приподняться, носки вытянуть сделать вдох, задержаться на 30с. 4. Медленно опуститься выдох.5. и.п.
10.Поза: головы на колене. 1. согнуть правую ногу в колене 2.поместить правую пятку между ног, вытянуть спину сделать вдох 3.развернутся к левому колену, захватить руками стопу левой ноги выдох4.вдох вытянуть спину 5.выдох наклон вниз 6.и.п.7-12 тоже на другую ногу
11.Широкий угол сидя. И.п. сед.1. широко расставить ноги.2. сделать вдох и вытянуть спину.3.выдох и положить руки вдоль ног, не сгибая при этом спину.4.схватиться за большие пальцы ног руками и наклонится вниз.
12.Поза Собака мордой вниз .И.п. встать на четвереньки. Вдох1. Упереться в пол пальцами ног. 2.Поднять таз, выпрямить ноги, опустить пятки. 3выпрямить локти, поднять плечи по направлению к талии и растяните корпус вверх. Выдох. Задержаться на 20 с.4.И.п. вдох
13. Поза: Голубь. И. п. встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук.1.выдвинуть правое колено вперед2.отвести пятку правой ноги в сторону3.левую ногу вытянуть назад4.делаем 5 вдохов выдохов 5. и. п.6-10тоже на другую ногу.
14.Поза: Наездник. И.п. наклон вперед.1. шаг назад правой, вдох, поставить на колено.2. опуститесь выпад, выдох.3.И.п. 4. о.с.
15.Поза: Крокодил 1. (Расслабляющая).И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вытянуты назад, сомкнуты.1.кисти рук сложить друг на друга, лоб на полу.2.задержатся в положении на 1 мин. 3.Поменять положение ладней и опять задержаться на 1 мин.16.Поза ребенка. И.п. сидя на коленях. Таз прижат к пяткам. Сделать глубокий вдох. Медленно выдыхая наклонится вперед, туловище и голова находятся на одной линии. Лоб лежит на полу перед коленями. Руки вдоль туловища. Задержатся в позе от 1 до 3х минут.
17. Поза. Скручивание лежа. И.п. лежа на спине.
1.руки в стороны, ладонями вниз, ноги в коленях согнуть, притянув к себе, делаем вдох
2.повернуть ноги справа от себя, голову повернуть на лево. Выдох 3. -1выдох4.-тоже в др. сторону 5.и.п. Количество повторений – 4-6 р.
18. Поза собака мордой вверх. И. п лежа с опорой на кисти рук, руки выпрямить прогнутся на зад.
19.Поза кузнечика. Лечь на живот, руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, сделать вдох и поднять корпус. Вариант:2 ассиметричная поза. Поднятие разноименных рук и ног в положении лежа на животе.
20.Поза кобры
1.опустить нижнюю часть тела на пол2. опираясь на ладони туловище поднять, прогнутся назад. Сделать поворот туловища в лево, затем в право. Повернуть голову в право посмотреть на свои пятки с права, и слева. Медленно опустится на пол.
21. Поза лодочка. 1.сед, руки в упоре сзади 2. Слегка отведите туловище назад, 3.согните колени, поднимите и распрямите ноги. 4. вытянуть руки вперед, держать их параллельно полу. 5.И.п. 22.Поза Лук. И.п. Лежа на живот руки вдоль туловища. 1. согнуть ноги в коленях, пятками вверх;2. Захватить ладонями одноимённые голеностопные суставы с внутренней или внешней стороны; 3. поднять корпус вверх. Дыхание не задерживаем, дышим в обычном режиме;

4.задерживаемся в этом положении на 20 сек.

23. Для гибкости позвоночного столба. «Солнышко». И.п. сед ноги скрестно.1. переплести пальцы вывернуть наружу, вытянуть руки перед собой выдох округлить спину. 2. вытянуть руки вверх вдох.3.расцепить руки, сложить за спиной в замок сделать наклон вперед выдох.4. И.п

.24.Поза. Шавасана.И.п. лежа на спине. Задачи: Расслабить мышцы верхних и нижних конечностей, расслабить мышцы туловища. Перевести дыхание в медленный и ритмичный режим. Перевести внимание ребенка на собственный пульс сердца. Мягко без стресса вывести ребенка из расслабленного состояния.

Удобно лечь на спину. Ноги выкладываем на полу так, чтобы между пяток было пространство. Руки располагаем на полу, кисти рядом с бедрами, бедер руки не касаются, ладони повернуты вверх. Голову располагаем ровно.подбородок рядом с грудью, взгляд направлен в потолок. Закрываем глаза. Максимально расслабляемся. Дышим животом. При обучении положить ладони на живот. Делаем вдох надуваем живот и руки поднимаются вверх, на выдохе руки опускаются. Дышим носом. Затем расположите руки вдоль тела и продолжайте дышать. Затем выходим из релаксации. Для этого делаем глубокий вдох грудью и сжимаем пальцы в кулак. Открываем глаза. Поворачиваемся на правый бок и медленно встаем. Короткая шавасана 5-7 мин. или 10-15мин.- длинная. *Формула для релаксации.* Руки расслабляются, все больше и больше. Руки расслабляются от плеча, до локтя, от локтя до кисти. Пальцы расслабляются и согреваются. Руки лежат на надежной опоре, растекаются и отдыхают. Ноги расслабляются все больше и больше. Ноги расслабляются от бедра до колена. Расслабляются от колена до пальчиков ног. Пальцы ног расслабляются и согреваются. Тело расслабляется все больше и больше. Расслабляется шея, уходят все страхи и беспокойства. Расслабляется поясница, растекается по опоре. Дыхание ровное и спокойное. Мышцы лба расслабляются все больше и больше. Веки тяжелы и закрыты. Расслабляются щеки, становятся мягкими, расслабляются губы. Все лицо расслаблено. Сердце бьется ровно и спокойно. Ваши руки наливаются силой, тело становится крепким и здоровым, ноги устойчивыми и сильными. Сердце бьется ровно и спокойно, мышление четкое и быстрое, голова легкая и светлая. Вы хорошо отдохнули и набрались сил. «Волшебный сон». Скажите следующее: «Вы не заснете по-настоящему, будете все слышать, но нельзя двигаться и открывать глаза, пока игра не закончится. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза». Реснички опускаются, Глазки закрываются, Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Наши ноги отдыхают, Руки тоже отдыхают, Отдыхают, засыпают. Напряженье улетело И расслаблено все тело, Будто мы лежим на травке, На зеленой, мягкой травке. Греет солнышко сейчас, Ноги теплые у нас. Дышится легко, ровно, глубоко. Шея не напряжена, А расслаблена. Губы чуть приоткрываются, Все чудесно расслабляется. Щеки теплые и вялые И нисколько не усталые. Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Глазки открываем — Подушка под ушко.

Дыхательная гимнастика.

1.«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.

2. «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево. 3.«Дровосек» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз. 4.«Сердитый ежик» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз. 5.«Надуй шарик» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. т ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубо ко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух. 6. «Листопад» Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали. 7.«Гуси летят»Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у». 8. «Пушок»
Цель: формирование дыхательного аппарата.
Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы. 9. «Жук» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу». 10. «Петушок» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку». 11. «Ворона» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р]. 12.«Паровозик» Цель: формирование дыхательного аппарата. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд. 13. «Вырасти большой» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз. 14. «Часики» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз. 15.«Каша кипит»Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза. 16. «Воздушный шарик» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

17.«Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

18. «Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

19.«Ножницы»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

20. «Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

21. «Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

22. «Поединок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

23.«Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

24.«Кто дальше загонит шарик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

25.«Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдохчерез рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

26. «Ветряная мельница»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

27.«Бегемотик»
Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.
ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит.
Вдох и выдох производится через нос
Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:
Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).
28.«Курочка»
Цель: развитие плавного, длительного вдоха.
ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.
29.«Парящие бабочки»
Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).
30.«Аист»
Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.
31.«В лесу»
Цель: формировать правильное речевое дыхание.
Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите"ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.
32. «Волна»
Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.
ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется. 33. «Хомячок» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом. 34.«Лягушонок» Цель: формировать правильное речевое дыхание. Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза. 37. «Боевой клич индейцев» Цель: формировать правильное речевое дыхание. Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче». 38. Шитали Пранаяма (охлаждающее дыхание). Сядьте в любую удобную асану, спина прямая, колени на полу. Положите руки на колени. Высуньте язык изо рта, как можно дальше и сверните его в трубочку. Вдохните через свернутый язык, как будто проглатывая воздух в желудок. Расслабьте язык, закройте рот и выдохните через нос. Выполните 10 кругов. Польза: Эта пранаяма очищает кровь, предотвращает и лечит повышенное кровяное давление. давление, успокаивает ум, избавляет от мышечного и психического напряжения, а также устраняет чувство жажды. 39.Дыхание со звуком Ха лягте в шавасану и слегка сомкните глаза. Медленно и глубоко вдохните через нос, вытягивая руки назад за голову. Прижимая колени груди, и

обхватывая ноги, быстро выдохните через рот, издавая звук «Ха» Затем медленно вдохните, выпрямляя ноги обратно и вытягивая руки вперед, за голову. Если необходимо, нормализуйте дыхание, перед тем как повторить упражнение еще 3раза.Выдыхая, вернитесь в шавасану, опуская руки вдоль туловища. Расслабьтесь. 40.Нади Шодхана. - Сядьте в любую удобную позу, спина прямая колени лежат на полу. Полностью расслабьте тело и закройте глаза. Расположите левую руку на левом колене, а правой поочередно закрывайте ноздри. Указательный и средний палец слегка касаются межбровья. Сохраняйте такое положение во время выполнения всей практики. Большим пальцем закрывайте правую ноздрю, а безымянным левую. Первый этап: Подготовка Закройте правую ноздрю большим пальцем. Левой ноздрей, вдыхайте и выдыхайте 5 раз, не открывая правую. Затем безымянным пальцем закройте левую ноздрю и отпустите большой палец от правой. Вдохните и выдохните 5 раз через левую ноздрю. Один круг это вдох и выдох каждой ноздрей по 5 раз. Выполните от 5 до 10 кругов. Второй этап: Веселое дыхание Закройте правую ноздрю большим пальцем, затем вдохните через левую. Закройте левую ноздрю безымянным пальцем. Ослабьте большой палец, выпуская воздух через правую ноздрю. Затем вдохните правой ноздрей и выдохните через левую. Это один круг. Выполните от 5 до 10 кругов. Польза: Это упражнение способствует умиротворению, ясности мысли, концентрации и особенно рекомендуется при умственной нагрузке. 41.Ситкари Пранаяма (шипящее дыхание) Сядьте в любую удобную асану, спина прямая, колени на полу. Положите руки на колени. Сверните язык назад, к небу. Слегка сжимайте зубы, губы разомкнуты. Медленно вдохните, пропуская воздух через зубы. Сомкните губы и медленно выдохните через нос. Повторите упражнение 10 раз. Меры предосторожности: Не следует практиковать Шитали или Ситкари Пранаяму в местах с загрязненным воздухом или в холодную погоду. Польза: Оказывает то же воздействие, что и Шитали Пранаяма 42. Бхрамари Пранаяма (дыхание жужжащей пчелы) Примите любую удобную асану, спина прямая, лицо смотрит вперед, колени на полу. Закройте глаза и полностью расслабьтесь на некоторое время. Глубоко вдохните через обе ноздри. Зажмите уши указательными пальцами и, сохраняя губы сжатыми, размокните зубы и медленно и непрерывно выдыхайте, продолжительно гудя, словно жужжащая пчела. Сконцентрируйтесь на этом звуке. Повторите 10 раз. Меры предосторожности: Бхрамари Пранаяму нельзя выполнять лежа. Страдающим от инфекции уха, нельзя практиковать дыхание жужжащей пчелы до выздоровления. Польза: Бхрамари Пранаяма избавляет от напряжения вызванного гневом и страхом. Это упражнение особенно полезно при повышенном кровяном давлении, а также развивает голосовые связки. Помогает справиться с головной болью и бессонницей. Ускоряет выздоровление, поэтому может использоваться в пост операционный период.

43.Бхастрика пранаяма (дыхание кузнечных мехов) Примите любую удобную асану, спина выпрямлена, колени на полу. Закройте глаза и полностью расслабьтесь. Закройте правую ноздрю и интенсивно вдохните и выдохните 20 раз через левую. Повторите цикл, вдыхая и выдыхая через правую ноздрю. Затем быстро вдохните и выдохните 20 раз обеими ноздрями. Не сбивайтесь с ритма, каждый вдох и выдох должен быть одинаковой продолжительности. Ноздри не должны раздуваться или сжиматься во время практики. Меры предосторожности: Бхастрикапранаяму не следует практиковать людям страдающим от повышенного кровяного давления, заболеваний сердца, грыжи, язвы желудка, эпилепсии и головокружений. Люди, страдающие от заболеваний легких, астмы, хронического бронхита, или выздоравливающие после туберкулеза, должны практиковать Бхастрикапранаяму только под наблюдением инструктора. Польза: Это упражнение очищает легкие от лишнего оксида углерода, облегчает воспаление горла, и улучшает пищеварение. Это эффективное упражнение облегчает и лечит заболевания легких и горла. Увеличивает тепло тела.

Пальчиковая гимнастика. Сбор урожая.

Солим капусту.

Читается стихотворение:
Мы капусту режем, режем,
Мы капусту рубим, рубим. (Малыши делают телодвижения руками, изображая нож, топорик.)Мы капусту соли, солим, Мы капусту жмем, жмем. И морковочки натрем. (Изображают, как мешают, солят, жмут нарезанный овощ).
Ягодки. Чуть приподнимите перед собой руку так, чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают вниз.

С ветки ягодки снимаю.

Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку. И в лукошко собираю. Обе ладошки складываете перед собой чашечкой. Будет полное лукошко. Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой. Я попробую немножко. Я поем еще чуть-чуть. Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достает воображаемые ягодки и отправляем их в рот. Легким будет к дому путь! Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.
Рыбки. Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок. Рыбки плавали, ныряли. В чистой тепленькой воде. То сожмутся, (на последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются), Разожмутся, (пальчики сильно растопыриваются в стороны).То зароются в песке. Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто зарываете их в песок.
Гуси нападают. Гуси песни распевали: «Га-га-га, га-га-га». Большой пальчик ритмично прижимаем к остальным, плотно сложенным вместе (как первое движение в песне «на танцующих утят быть похожими хотят») посидели Сжатые кулачки на коленях. Соединили все пальчики в щепотку на каждой руке и «клюём» по коленям. Поклевали, поклевали, маму с Димой пощипали, (пальчики сложены в щепоточки, легонько пощипываем друг друга. Но от них мы убежали.
«Ха-ха-ха, ха-ха-ха!» Шагаем всеми пальчиками обеих рук по коленкам, Как сороконожки. Да-да-да, да-да-да! Более сложный вариант: Все пальчики загнуты, кроме указательного и среднего. Ими мы перебираем, как человечки двумя ногами. 2. Непослушная считалка Сколько пальчиков у нас? Руки согнули в локтях, растопырили пальчики и крутим кистями рук в разные стороны. Посчитаем? Загибаем одной рукой пальчики на другой руке. Это – раз! (пальчики в кулак, большой отогнут). Загибаем? Это – два! Продолжаем? Три, четыре… Где же пятый?! На пятый пальчик показываем знак «Во!» Вот – смотрите! Продолжаем на другой: вот шестой, седьмой, восьмой. Переходим на другую руку и опять загибаем, начиная от мизинца. Когда загнем 8 пальчик, получится «пистолет», из которого стреляем. Пиф-паф, ой-ой-ой!!!Совсем маленькие загибают пальцы другой рукой, А у кого получается, пальчики загибают без помощи. Да, девятый – он такой! Сколько пальчиков всего? – Ровно десять! О-го-го!!! То же, что и на первую строчку.

Фитбол гимнастика.

1. Сидя на мяче, выполняем плавные повороты и наклоны головы в разные стороны.
2. В прежней позиции наклоняем корпус поочередно вперед — назад, вправо – влево.
3. В сидячем положении кладем ладони на талию, вращаем корпус вперед – назад.
4. Таз и ноги остаются неподвижными.
5. Вращаем выпрямленными руками в плечевых суставах. Сначала вперед, потом назад.
6. Ходим в разных направлениях, не отрывая ягодиц от поверхности мяча.
7. Прыгаем сидя на фитболе, сначала на месте, затем вокруг своей оси.
8. Руки расставляем по сторонам, ноги отрываем от пола, прижимаем к мячу. Удерживаем равновесие не менее 7-10 секунд.

9. Встаем на пол, берем ладонями мяч. Поднимаем его вверх вправо, опускаем вниз влево, и наоборот.
10. Подкидываем фитбол к верху и ловим его. Дети могут перекидывать мяч в парах.
11. Стоим на одной ноге, второй катаем гимнастический мяч по полу вперед, назад, по и против часовой стрелки. Затем ногу меняем
12. Встаем перед фитболом, кладем на него кисти рук, ноги прямые. Откатываем мяч от себя как можно дальше, а затем возвращаем обратно. Ноги остаются выпрямленными, сгибается только спина.
13. Ложимся на спину, обхватываем фитбол голенями и поднимаем его кверху, выпрямляя ноги.
14. В прежней позе согнутые ноги кладем на мяч, чтобы голени располагались параллельно полу. Опираясь ногами на фитбол, а лопатками на пол, приподнимаем кверху таз.
15. Ложимся грудью и животом на мяч. Ступни упираются в пол. Руки разводим в стороны, поднимаем туловище повыше над поверхностью фитбола.
16. В той же позиции отрываем ступни от пола, а опираемся на ладони. Сначала поочередно, а потом одновременно сгибаем и разгибаем ноги в коленях.
17. Переворачиваемся на мяче на спину. Ступни стоят на полу. Сгибая и разгибая ноги, перекатываемся спиной по мячу.

Артикуляционная гимнастика.

Звук Ш
Логопедический стишок № 1
К Чебурашке в чашку
Шлепнулась букашка,
Добрый Чебурашка
Вытащил букашку,
Положил букашку
Сохнуть на бумажку.
Высохла букашка,
Поднялась с бумажки
И снова чебурахнулась
В чашку к Чебурашке.
Звук Л
-Логопедический стишок №2
Лунный свет голубой
Спать ослу не давал,
Сел осел на валун
И зевал и зевал…
И случайно осел проглотил вдруг луну,
Улыбнулся, вздохнул –
И спокойно уснул.
Звук Р
-Логопедический стишок №3
Злые крысы
Грызли крышу,
Но пришел котенок рыжий, крысы в дыры убежали
И от страха там дрожали.
Хрюша – поросенок
Хрюкает спросонок:
Хрюк да хрюк! Хрюк да хрюк!
подавайте мне урюк!
Поросенок Хрюша,

До того, как покушать,
Ты возьми-ка мыло,
Да умой-ка рыло!
Звуки С Ц
-Логопедический стишок №4
Забрели к нам в детский сад
Десять маленьких цыплят.
Завела их с улицы
Пестренькая курица.
Миленькая курица, ты ошиблась улицей,
Это детский сад.
Но не для цыплят!
(Автор стихов Т. Ляхович).
-С детьми 5-6 лет можно петь с чередованием парных согласных: С — З Ш — Ж Р — Л Г— К
Логопедический стишок №5
СЫ — ЗЫ СЫ — ЗЫ СТАЛО СКУЧНО БЕЗ КОЗЫ
СЕ — ЗЕ СЕ — ЗЕ Я НАРВАЛ ТРАВЫ КОЗЕ и т.д.
РИ — ЛИ РИ — ЛИ ПРИЛЕТЕЛИ ЖУРАВЛИ и т.д.
ША — ЖА ША — ЖА МЫ НАШЛИ В ТРАВЕ ЕЖА и т.д.
ЩЕ-ЧЕ ЩЕ — ЧЕ ГРЯЗЬ У МИШКИ НА ПЛЕЧЕ и т.д.
ЖИ — ШИ ЖИ — ШИ КАК КОНФЕТКИ ХОРОШИ и т.д.
ЗУ — СУ ЗУ — СУ НЕ ПУСКАЮТ В ДОМ ЛИСУ и т.д.
ЛА — РА ЛА — РА НА ГОРЕ СТОИТ ГОРА и т. д.
-Чередование согласных П — Б:
ПУ — БУ — ПУ — БУ СИДИТ ФИЛИН НА ДУБУ,
ПА — БА ПА — БА А ПОД ДУБОМ ЕСТЬ ИЗБА.
ПЫ — БЫ ПЫ — БЫ КУРЬИ НОЖКИ У ИЗБЫ,
ПЕ — БЕ ПЕ — БЕ ТА ИЗБА ИДЁТ К ТЕБЕ.
-Чередование согласных Т — Д:
ТЫ — ДЫ ТЫ — ДЫ Я НАШЁЛ ТВОИ СЛЕДЫ.
ТЕ — ДЕ ТЕ — ДЕ ТОЛЬКО НЕТ ТЕБЯ НИГДЕ.
ТУ — ДУ ТУ — ДУ А Я С ДУДОЧКОЙ ИДУ.
ТИ — ДИ ТИ — ДИ ПОСКОРЕЕ ПРИХОДИ.
Рекомендуется также придумывать и петь с ребёнком другие короткие стишки, а позже читать уже знакомые и новые тексты по очереди: несколько слов взрослый и одно слово (полегче) — ребёнок.
-Логопедический стишок №6
Не понять никак нам Дашу,
Ведь во рту у Даши каша.
Но не гречка и не плов -
Эта каша-то из слов!
-Логопедический стишок №7
Любит буква «Р» тигрёнка -
С детства он её рычит.
Любит буква «Р» рыбёшку -
Лучше всех её… молчит.
-Логопедический стишок №8
Букву «Р» наш поросёнок
Громко хрюкает с пелёнок.
Буду крепко с ним дружить -
«Р» поможет мне учить.

-Логопедический стишок №9
На уроки к логопеду
Аж вприпрыжку я бегу:
Ведь учительнице строгой
Показать язык смогу!
-Логопедический стишок №10
Должен каждый офицер
Говорить отлично «Р»!
Ведь иначе он солдат
Не построит в ровный ряд.
(Команды:«Смирно!», «Равняйся!», «Стройся!», Рассчитаться по порядку!»).
-Логопедический стишок №11
Депутату иль певцу
Быть картавым не к лицу.
Не давай хлеб пародистам,
Говорить учись ты чисто.
-Логопедический стишок №12
Мы расселись по порядку,
Дружно делаем зарядку,
Не ногами, не руками,
А своими… язычками.
-Логопедический стишок №13
Вчерашний град
Повредил виноград.
-Логопедический стишок №14
Редиску в окрошку
Режет Серёжка.
-Логопедический стишок №15
А в подарке у Марины
Три огромных мандарина.
-Логопедический стишок №16
Тигр и рысь — родня для киски,
Репа, редька — для редиски.
-Логопедический стишок №17
Артур на портрете
В бордовом берете.
-Логопедический стишок №18
У крысы в норке
Сырные корки.
-Логопедический стишок №19
Тридцать три огромных рака,
Все в нарядных красных фраках.
-Логопедический стишок №20
Рожь яровая -
Культура зерновая.
-Логопедический стишок №21
У принцессы у Арины
На кровати три перины.
-Логопедический стишок №22
Поздравили мы Иру
По радиоэфиру.
-Логопедический стишок №23

Папиросы, сигареты
Для ребят всех под запретом.
-Логопедический стишок №24
Прорубь в пруду –
Рыбачить приду.
-Логопедический стишок №25
Борька наш нырнул бобром,
А вот Ромка — топором.
-Логопедический стишок №26
Шофёр спозаранку
Крутит «баранку».
-Логопедический стишок №27
Кудрявый рыжий Юра
Гордится шевелюрой.
-Логопедический стишок №28
Радиоконструктор
Придумал репродуктор.
-Логопедический стишок №29
Горячий призыв к народу:
Берегите родную природу!
-Логопедический стишок №30
На праздник придём нарядными,
Опрятными и аккуратными.
-Логопедический стишок №31
Кроссворды и шарады
Разгадывать мы рады.
-Логопедический стишок №32
Корректировать я рад
Речевой свой аппарат.
-Логопедический стишок №33
Приобрёл Артур
В Европу тур.
-Логопедический стишок №34
Прохор и Варвара –
Прекрасная пара.
-Логопедический стишок №35
Гарантировал повар в трактире
Макароны на гарнир Ире.
-Логопедический стишок №36
А в руках у детворы
Разноцветные шары.
-Логопедический стишок №37
Стар ворон репертуар:
Утром, вечером – всё КАРРР!
-Логопедический стишок №38
В нашем озере Андрей
Тридцать выловил угрей.
Жарь, копти их и вари –
Очень вкусные угри.
-Логопедический стишок №39
Чтобы ядро из ореха добыть, (Р, С)
Нужно его скорлупу раскусить.

-Логопедический стишок №40
Берёзы бобр грызёт зубами, (Р, З)
Как будто острыми резцами.
-Логопедический стишок №41
Ананасы на сосне
Света видела во сне.
-Логопедический стишок №42
Просит Сашу киска:
«Поделись сосиской!»
-Логопедический стишок №43
Гусь искупался,
Но сух остался.
-Логопедический стишок №44
В саду средь ветвей
Свистит соловей.
-Логопедический стишок №45
Я старалась, я старалась -
За посылку расписалась.
-Логопедический стишок №46
С осины осенней (С, Л)
Слетел лист последний.
-Логопедический стишок №47
Соблюдается совой
Распорядок часовой,
Всё по расписанию, **
По согласованию. (По А. Усачёву)
-Логопедический стишок №48
Больную Колькину коленку
Зелёнкой колкой лечит Ленка.
-Логопедический стишок №49
Пуделя Мальвины
Слепила я из глины.
-Логопедическое упражнение.
Ветер в трубочку свернул
Листик, в дудочку подул:
Песенка - дыханье ветра -
Зазвенела... где-то, где-то,
Там, за синими лесами
Обернулась парусами.
Морской ветер - старший брат -
Этой песенке так рад! -
Щеки надувает,
Парус наполняет:
Облака-кораблики -
Белые журавлики -
Снова за леса плывут -
С моря дождики везут.
Упражнение: язычок сворачиваем в трубочку, через нее дуем.
Гимнастика для зрительного анализатора
Каждое упражнение упражнение выполняется поочередно: с открытыми глазами; с закрытыми глазами; на мысленном уровне, с закрытыми глазами.

Движение глаз вверх-вниз. Движение глаз влево-вправо. Движение влево-центр-вправо-центр.
Восьмерки- плавные движения глаз по знаку бесконечности: по часовой стрелке; против часовой стрелки.
«Бантики» - движение глаз с фиксацией на каждом уголке бантика: по часовой стрелке; против часовой стрелки.
«Косоглазие» - движение глаз: кончик носа – вдаль; переносица – вдаль, межбровье – вдаль.
«Циферблат» - движение глаз по кругу, по часовой стрелке и против нее: - голова прямо; - с наклоном головы вниз; - с наклоном головы назад.
Пальминг – это упражнение на расслабление глаз.
Зоркий орел. Указательный палец правой руки расположить на 10 см от кончика носа, левую руку вытянуть вперед, отвести вверх указательный палец. Делать вдох смотреть на указательный палец правой руки, затем выдох
-Упражнение, облегчающее зрение на близком расстоянии. Смотрите на указательный палец вытянутой вперёд руки, затем медленно приближайте палец к носу. Когда появляется двойное изображение, отводите руку вперёд. перенести взгляд на указательный палец левой руки.

Нейрогимнастика - упражнения, которые
направлены на повышение памяти, развитие речи, мышления. Комплекс упражнений эффективно оптимизирует интеллектуальный процесс, а также повышает умственную работоспособность, происходит синхронизации работы полушарий, восстановление речевых функций.
ПРАВИЛА:
Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.
В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание –например, ускорить темп выполнения.
Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно. Для того чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать. В одну тренировку входит 4-5 упражнений
Продолжительность занятий от 5–10 минут до 20–35 минут.
Упражнения
Для детей 4-5 лет
Упражнение «Энергетическая зевота».
Ребенок должен закрыть глаза, имитируя зевоту, и выполнять массажные движения
в области соединения челюстей. Продолжительность — 1-2 минуты.
Регулярное выполнение улучшает память и внимание.
Упражнение «Кулак — ребро — ладонь».
* сначала ладонь выпрямлена;
* потом — сжимается в кулак;
* далее ладонь ставится ребром;
* после этого последовательность повторяется.
Ухо—нос.
Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.
Лезгинка.
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6—8 раз.

«Кнопки мозга»
Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.
Исходное положение: стоя.
Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.
«Крюки»
Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание.
Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони, друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Повторить 8–10 раз.
«Колено – локоть»
Активизируют зону обоих полушарий, образуется большое количество нервных путей.
Исходное положение: Стоя.
Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.
«Кулак». «Ребро». «Ладонь».
Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания. Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола.
Три положения руки последовательно сменяют друг друга:
1. Сжатая в кулак ладонь.
2. Положение ладони ребром на плоскости стола.
3. Распрямленная ладонь на плоскости стола.
Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе.
Повторить 8-10 раз.
«Слон»
Укрепляют наружные глазные мышцы, активизирует работу головного мозга.
Исходное положение: Стоя.
Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.
«Зеркальное рисование»
Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации. Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.
Пальчиковые- кинезиологические упражнения для детей.
Умные пальчики.
Если пальчики грустят – *доброты они хотят. (пальцы плотно прижимаем к ладони)*
Если пальчики заплачут – их обидел кто-то значит. *(трясем кистями)*
Наши пальцы пожалеем – добротой своей согреем. *(«моем» руки, дышим на них)*
К себе ладошки мы прижмем, гладить ласково начнем. *(гладим ладонь другой ладонью)* Пусть обнимутся ладошки, поиграют пусть немножко. *(скрестить пальцы, ладони прижать; пальцы двух рук быстро легко стучат)*

Каждый пальчик нужно взять и покрепче обнимать. *(каждый палец зажимаем в кулачке*)

«Рыбки»

Рыбки, рыбки, где вы, где? Рыбки плавают в воде. Вы плывете, рыбки, сами? Машете вы плавниками. Рыбки, рыбки, вы не спите. Вы плывите! Вы плывите!

Дети договаривают последние слова двустишья. Потом изображают плавающих рыб.

По сигналу взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.

Рыбка — присесть.

Ночь — закрывают глаза- *две сложенные руки вперед.*

Червячок — руки - *сложенные вместе, вверх.*

Посадили зернышки - *ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»*

Выглянуло солнышко. Солнышко, свети — свети! - (кисти сжимаем и разжимаем по очереди)

Зернышко, расти — расти! - (ладони вместе, руки двигаются вверх)

Появляются листочки - *ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно*

Распускаются цветочки - *кисти сжимаем и разжимаем по очереди*

«В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка - *ладони на щеках, качаем головой*

И пошли мы по дорожке - *пальцы «шагают» по коленям или по столу*

Топ-топ- *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг - *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики- *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик - *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Видим дерево высокое- *наставляем кулачки друг над другом*

Видим озеро глубокое- *волнообразные движения кистями*

Топ-топ- *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг- *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики- *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик- *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Птицы песенки поют - *ладони перекрестно — «птица»*

Зернышки везде клюют:

Тут клюют и там клюют - *пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот*

Никому их не дают- *ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак*

Топ-топ- *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг- *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики- *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик- *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Это дом, «крыша», а в нем окошко- *показать «окно»*

Нас встречают кот и кошка- *хлопаем в ладоши*

Топ-топ- *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг- *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики- *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*

Чики-брик- *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*

Мы немножко погостим - *руки «здороваются»*

И обратно побежим- *пальцы «бегут» по коленям или по столу*

Топ-топ- *ладони хлопают по коленям или по столу*

Прыг-прыг- *кулачки стучат по коленям или по столу*

Чики-брики- *ладони хлопают поочередно по коленям или по полу*
Чики-брик- *кулачки стучат поочередно по коленям или по столу*
«Магазин одежды»
Открываем магазин- *соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны*
Протираем пыль с витрин- *ладонь 1 руки массажирует тыльную сторону другой и наоборот*
В магазин заходят люди- *подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой*
Продавать одежду будем- *костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони другой руки дети называют различную одежду*
Магазин теперь закроем- *фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони*
Каждый пальчик мы помоем- *массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки*
Потрудились мы на «пять» — *потираем ладони*
Пальцы могут отдыхать- *поглаживаем каждый палец*
«Найди животных»
Мы тихонько в лес зайдем- *пальцы шагают по столу (коленям)*
Что же мы увидим в нем?- *одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)*
Там деревья подрастают, к солнцу ветки направляют- *одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот)*
Тики-ти, тики-ти- *два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками*
Животных мы хотим найти- *одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) дети по очереди называют диких животных*
По деревне мы шагаем- *пальцы шагают по столу (коленям)*
Видим будки и сараи- *одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)*
Тики-ти, тики-ти- *два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками*
Животных мы хотим найти- одна рука — *ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) дети по очереди называют домашних животных*
В жарких странах оказались- *пальцы шагают по столу (коленям)*
Очень долго удивлялись- *одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)*
Тики-ти, тики-ти- *два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками*
Животных мы хотим найти- *одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот) дети по очереди называют животных жарких стран.*
«Урожай»
Овощи растут на грядке- *скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы*
Посчитай их по порядку: - *соединить по очереди пальцы на двух руках*
Капуста, перец, огурец- *кулак, ребро, ладонь*
Я сегодня молодец- *гладим себя по груди*
На грядке овощи растут- *скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы*
Что же мы увидим тут?- *соединить по очереди пальцы на двух руках*
Картофель, помидор, морковь,- *кулак, ребро, ладонь*
Мы себя похвалим вновь.- *гладим себя по груди*
«Осень»
Осень, осень- *трем ладошки друг о друга.*
Приходи!- *зажимаем кулаки по очереди*

Осень, осень,- *трем ладошки друг о друга.*
Погляди!- *ладони на щеки*
Листья желтые кружатся- *плавное движение ладонями.*
Тихо на землю ложатся - *ладони гладят по коленям*
Солнце нас уже не греет,- *сжимаем и разжимаем кулаки по очереди*
Ветер дует все сильнее- *синхронно наклоняем руки в разные стороны*
К югу полетели птицы,- *«птица» из двух скрещенных рук*
Дождик к нам в окно стучится- *барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони*
Шапки, куртки надеваем- *имитируем*
И ботинки обуваем- *топаем ногами*
Знаем месяцы: - *ладони стучат по коленям*
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь- *кулак, ребро, ладонь*

«Зима»

Пришла зима- *трем ладошки друг о друга*
Принесла мороз- *пальцами массажируем плечи, предплечья*
Пришла зима, - *трем ладошки друг о друга*
Замерзает нос- *ладошкой массажируем кончик носа*
Снег- *плавные движения ладонями*
Сугробы- *кулаки стучат по коленям попеременно*
Гололед- *ладони шоркают по коленям разнонаправлено*
Все на улицу — вперед!- *одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)*
Теплые штаны наденем- *ладонями проводим по ногам*
Шапку, шубу, валенки- *ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами*
Руки в варежках согреем - *круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони*
И завяжем шарфики- *ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи*
Зимний месяц называй!- *ладони стучат по коленям*
Декабрь, Январь, Февраль- *кулак, ребро, ладонь*

«Грибы да ягоды»

Я в лесу нашел грибок, а сорвать его не смог: - *ладонь одной руки лежит на кулаке другой*
Дождь грибочек поливал, - *пальцы ласково глядят по щекам*
И грибочек подрастал- *руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг, называем грибы*
Ягодка росла в лесу, я домой ее несу- *кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем)*
Солнце ягодку согрело- *пальцы ласково гладят по щекам*
Наша ягодка поспела- *делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках, называем ягоды.*

«Наши пальчики»

Понемножку по ладошке наши пальчики идут, - *пальцы одной руки легко стучат по ладони другой*
Серединку на ладошке наши пальчики найдут- *то же другой рукой*
Чтоб внимательнее стать, нужно точку нажимать-- *нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки)*
Помассировать по кругу- *круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки)*
А теперь расслабить руку- *легко пошевелить пальцами.*
Давим,- *крепко сжать кулаки.*
Тянем- *напряженно вытянуть пальцы.*

Отдыхаем- *расслабить кисть.*
Мы внимательными станем- *скрестить руки на груди.*
Упражнение для развития памяти
Открывайся, третий глаз, научи скорее нас *(массажируем точку на переносице)*
Лучше станет наша память. Вы проверьте это сами *(массажируем точки на висках)*
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.
Точечный массаж
На полянке стоит дом. В этом доме умный гном *(массажируем точку между бровей)*
Он в окошечки глядит, что увидит — говорит *(массажируем точки на висках)*
«Путешествие 1».
Уже круг, шире круг. Видим руки - нет рук. Упражненье начинаем, руки выше поднимаем.
Кулачки зажали. Тихо посчитали:1, 2, 3, 4, 5 Ручки могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.
Оказались за рулем. Мы машину вдаль ведем. Крепко руль держали. Ехали — устали.
Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.
На корабль мы попали, волны сильно нас качали.
Чтоб случайно не упасть, ноги нужно напрягать. 1, 2, 3, 4, 5 Ноги могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.
Вот мы на велосипеде - едем, едем, едем, едем. Все проехали дороги. Отдыхают наши ноги.
Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.
Набежала черная туча - мы глаза зажмурим лучше. Все лицо мы напрягаем, теперь спокойно
отдыхаем. Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились. Дождь пошел и сильный ветер - задрожали наши дети. Все наше тело в напряженье, очень
трудно без движенья. 1, 2, 3, 4, 5 -теперь мы можем отдыхать.
Всем, конечно, очень нравится – сесть (лечь), глаза закрыть, расслабиться.
«Путешествие 2»
Тук-тук-тук. Тук-тук-тук.
Наши ушки слышат стук*(возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза)*
Вот ладошечки шуршат, наши пальчики трещат *(потирание кулачков друг о друга)*
Теперь в ладоши громко бей, *(хлопки).*
А теперь ты их согрей *(ладони на щеки)*
К путешествию готовы? *(кулаки на коленях*)
Да! *(руки вверх, ладони раскрыть)*
В путь отправимся мы снова: *(вращательные движения кистями)*
Сядем мы на самолет и отправимся в полет *(руки вытянуты в стороны, ладони напряжены)*
Мы теперь на корабле, нас качает на волне *(ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз)*
Едет поезд *(ребром ладони двигаем по коленям или по столу).К*олеса стучат *(кулачки стучат по коленям или по столу)*. С поезда много веселых ребят *(зверят) (подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол)*.Перечислить имена детей *(зверей). Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу.* Дыхательные упражнения
«Свеча» Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох на пальчики, изображающие горящую свечу, и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.
«Дышим носом» Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают

большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

«Ныряльщик» Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

«Облако дыхания» Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисую круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:

3.1Физкультурное оборудование и инвентарь.

Перечень используемого физкультурного оборудования и спортивного инвентаря:-музыкальный центр, гимнастические палки-20 шт. массажные мячи-14 шт.фитболы-16 шт. Массажные дорожки-2 шт. мячи Су - Джок -15 шт.

3.2 Технические средства обучения.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, кружковой деятельности необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Песни и мелодии для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Активная акустическая система	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

3.3 Програмно-методическое обеспечение

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. - Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 160 с.
2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. - Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 256 с.
3. Большая иллюстрированная энциклопедия Смит Д., Холл Д., Гиббс Б. С 50 Йога. / Пер. И.Крупичевой. - М.: Изд-во Эксмо, 2006. - 256 с: ил.
4. Власенко Н. Э."Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)" Детство- Пресс, 2020 г.-112 с.
5. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Н.С. Голицына: Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: "Издательство Скрипторий 2003"- 72 с.
6. Е. Железнова. Веселые пальчики. Пальчиковые и подвижные песенки –игры для детей от 2 до 6 лет.Издательство: Новый диск, 2006 г.
7. Иванова Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. — СПб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 192 с.
8. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство»: под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО» / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. – СПб: ОО «Издательство «Детство-Пресс», 2019 год.
9. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть. Издательство Творческий центр Сфера, 2009-240 с.
10. Основы организации и проведения релаксационной и дыхательной гимнастики. учеб. -метод. пособие / сост.: Н. Б. Кан, Н. В. Пешкова; Сургут. гос. ун-т ХМАО – Югры. – Сургут: ИЦ СурГУ, 2013. – 52 с.
11. Пензулаева Л. И. "Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет" МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 128 с.

12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016. – 80 с.
16. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.– 96 с.
17. Степанкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 144 с.
18. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – “Издательство Астрель”, 2003
19. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург. – Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, по физическому воспитанию детей. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007 Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык.
20. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
21. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009
22. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007.
23. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.
24. Захарова Л.С. Методика лечебной физической культуры для детей с кифотической деформацией позвоночника: Метод.разраб. для студентов, слушателей фак. повышения квалификации, аспирантов и методистов по лечеб. физкультуре / Захарова Л.С., Аксенова Н.Г., Мухин В.Н. - М.: ГЦОЛИФК, 1983. С. 18-19.
25. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник // Дошкольное воспитание. -1995. - №6. - С.11-17.
26. Зыков Б.К. Анатомические основы формирования правильной осанки детей 6-7-летнего возраста / Зыков Б.К., Бармин Г.В., Бегидова Т.П. // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста: Материалы науч. - метод.конф. - Волгоград, 1994. - С. 84-86.
27. Корригирующая гимнастика при нарушении осанки и деформациях позвоночника: Методич. рекомендации. - Краснодар, 1991. - 32 с.
28. Корригирующая гимнастика. Методич. рекомендации. - Краснодар, 1998. - 56 с.
29. Коровкин М. А. Почему дети болеют: Системная физиология ребенка / М. А. Коровкин. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - С. 81-99.
30. Коршунов О.И. Диагностика сколиоза у детей дошкольного возраста / Коршунов О.И., Смирнов Ю.А., Макаренко Т.М. // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста: Материалы науч. - метод.конф. - Волгоград, 1994. - С. 94-95.
31. Котешева И. А. Лечение и профилактика нарушений осанки. - М.: 2002. - с. 51-57.
32. Кравчук А.И. Основы гармонического базового физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. -1990. - №11. - С.15-18.
33. Красикова И.С. Детский массаж: Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет. - СПб.: КОРОНА принт, 2000. - С. 19-28.

4. Приложения

4.1 График работы

Вторник, пятница. 15.15-15.40,16.00-16.20

4.2 Комплексно-тематическое планирование,
сетка занятий по программе «Калейдоскоп здоровья»

Месяц	№ занятия.	Тема	Содержание организованной образовательной деятельности
Октябрь	**1-4**	**Осенний дождик**	1.Мониторинг. Тестирование. 1-2 занятие. 2.Что такое йога и ее элементы? (мини-беседа). 3.Мантра Ом. 4.Суставная гимнастика. 5. Элементы йоги. 6. Дыхательная гимнастика. 7. Подвижная игра с фитболом. 8. Малоподвижная игра: «Море волнуется раз!» (принимая позы йоги) 9.Шавасана 10. Нейрогимнастика
Октябрь	**5-8**	**Урожайный год**	1.Мантра « Ом шанти, Ом». 2. Суставная гимнастика. 3.Артикуляционная гимнастика. 4.Асаны йоги. 5. Подвижная игра: «День – ночь». 6. Малоподвижная игра: двигательная сказка «Сбор урожая». 7.Шавасана « В осеннем лесу». 8.Нейрогимнастика
Ноябрь	**1-4**	**Дружат дети всей земли**	1. Мантра «Ом шанти, Ом с именами детей». 2. Приветствие солнцу в игровой форме «Мы проснулись на рассвете». 3. Дыхательная гимнастика. 4.Элементы Су Джок с стихотворениями. 5.Подвижная игра: «Дракон кусает хвост». 6.Малоподвижная игра: «Зеркало». 7.Игровая шавасана « Кнопочки». 8. Нейрогимнастика
Ноябрь	**5-8**	**Животные леса**	1.Мантра- Ом с элементами самомассажа. 2.Приветствие солнцу в игровой форме, «Вышел мишка погулять». 3.Дыхательная гимнастика. 4.Артикуляционная гимнастика. 5. Подвижная игра «Мы веселые ребята».

			6. Малоподвижная игра: Двигательная сказка «Разноцветные краски». 7. Игровая шавасана «Охотник и обезьянки». 8.Нейрогимнастика
Декабрь	**1-4**	**Елочка нарядная**	1. Мантра «Я счастливый я хороший». 2. Суставная гимнастика. 3. Мудры (в режиме пальчиковой гимнастики). 4. Элементы йоги. 5. Подвижная игра: «Ветер льдинки и мороз». 6. Малоподвижная игра: «А ну ка повтори». 7. Шавасана «Метель и вьюга». 8. Нейрогимнастика.
	5-8	**Новый год**	1. Мантра « Ра ма да са сей со ханг»-мантра здоровья. 2.Элементы йоги. 3.Дыхательная гимнастика. 4. Элементы Су-джок гимнастики в стихах. 5.Артикуляционная гимнастика. 6. Подвижная игра «Два мороза». 7.Малоподвижная игра: Двигательная сказка «Как лесные зверюшки собирались на новый год». 8. Шавасана « В зимнем лесу». 9. Нейрогимнастика
Январь	**1-4**	**Зимний лес полон чудес**	1.Мантра Ом. 2. Ходьба по массажным дорожкам. 3.ОРУ с гимнастическими палками. 4.Дыхательная гимнастика. 5.Приветствие солнцу в игровой форме «Зайка делает зарядку». 6.Подвижная игра: «Мыши в кладовой» 7. Малоподвижная игра: «Как у дедушки Мазая». 8. Шавасана « Кнопочки». 9. Нейрогимнастика.
Январь	**5-8**	**Елочные игрушки**	1. Мантра «Ом шанти Ом». 2. Суставная гимнастика. 3. Элементы йоги. 4.Дыхательная гимнастика. 5.Гимнастика для зрительного анализатора. 6.Подвижная игра: «Лиса в курятнике» 7. Малоподвижная игра: двигательная сказка. «Елочные игрушки». 8. Шавасана. 9. Нейрогимнастика.
Февраль	**1-4**	**Путешествие**	1. Мантра «Ом» с элементами

		в страну снежинок	самомассажа. 2.ОРУ с фитболами. 3.Дыхательная гимнастика. 4.Артикуляционная гимнастика. 5.Подвижная игра: Охотники и зайцы 6. Малоподвижная игра. Игровая шавасана- «Кнопочки» 7. Нейрогимнастика
Февраль	**5-8**	**Путешествие в страну снежинок**	1. Мантра «Ом шанти, Ом с именами детей». 2.Суставная гимнастика с теннисными мячами. 3.Мудры в режиме пальчиковой гимнастики. 4. Дыхательная гимнастика. 5.Элемнты йоги. 6.Подвижная игра: «Бездомный заяц». 7. Малоподвижная игра: «Самая красивая снежинка.-двигательная сказка» 8. Шавасана. 9. Нейрогимнастика.
Март	**1-4**	**Весна пришла**	1. Мантра: Ом. 2. Суставная гимнастика. 3.Элементы йоги. 4. Дыхательная гимнастика. 5. Су-джок гимнастика, артикуляционная гимнастика. 6. Подвижная игра: «Сова». 7. Малоподвижная игра-двигательная сказка «Колобок». 8. Шавасана.« Лес просыпается». 9. Нейрогимнастика
Март	**5-8**	**Весна пришла**	1. Мантра: Ом. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Дыхательная гимнастика. 4.Элементы йоги. 5.Подвижная игра «Ловля обезьян». 6. Дыхательная гимнастика. 7. Малоподвижная игра: «Апельсин» 8. Шавасана: « Лес просыпается». 9. Нейрогимнастика.
Апрель	**1-4**	**На просторах космоса**	1. Мантра: Ом. 2. Приветствие солнцу: «Зайка делает зарядку». 3.Мудры в режиме пальчиковой гимнастики. 4.Гимнастика для глаз. 5.Подвижная игра: «Самолеты» 6.Дыхательная гимнастика. 7.Малоподвижная игра: «Затейники» 8. Шавасана: Звуки космоса.

			9.Нейрогимнастика.
Апрель	**5-8**	**На просторах космоса**	1. Мантра «Ом» 2.Суставная гимнастика. 3. Приветствие солнцу в игровой форме: «Вышел мишка погулять». 4.Подвижная игра « Космонавты». 5. Малоподвижная игра.« Мы идем на космодром» 6. Двигательная сказка «Полет в космос». 7.Шавасана: «Охотник и обезьянки». 8.Нейрогимнастика.
Май	**1-4**	**Где живет здоровье?**	1.Мантра: «Ра, ма, да, са,сей, со,ханг.-здоровья. Мониторинг. 1-2 занятие. 2.Фитбол гимнастика. 3. Подвижная игра с фитболом. 4. Дыхательная гимнастика. 5. Гимнастика для глаз. 6. Артикуляционная гимнастика. 7. Двигательная сказка «где живет здоровье». 8.Шавасана. « В весеннем лесу». 9.Нейрогимнастика.
Май	**5-8**	**Где живет здоровье?**	1.Мантра: «Я счастливый я хороший» 2.Суставная гимнастика с гимнастическими палками. 3.Элементы йоги. 4..Подвижная игра «Карусели». 5. Дыхательная гимнастика. 6. Малоподвижная игра «Шишки ,желуди, орехи». 7. Репетиция танцевальной композиции с элементами йоги. (8 занятие показательные выступления). 8.Шавасана. 9.Нейрогимнастика.

Организационно методические указания:

Название	Назначение	Количество повторений.
Суставная гимнастика	Для увеличения объема движений и улучшения состояния ОДА	8-10 раз.

Мантры	Используются для увеличения дыхательного объема, настройки на занятия.	Кратно трем.
Мудры	Для улучшения мелко-моторных движений и развития речи.	4-6 раз
Гимнастика для глаз	Для улучшения состояния зрительного анализатора	6-8 раз.
Асаны йоги	Укрепление и нормальное развитие ОДА	2-4 раза, Задержка в позах до 10 секунд
Поза «Шавасаны»	Для восстановления работы организма после нагрузки.	5-7 минут.
Артикуляционная гимнастика	Для развития речи	2-4 раза