МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 198 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
400005,Россия,Волгоград,ул.им.маршала Чуйкова, 49а,
тел. (8442) 23-11-18 / факс. (8442) 23-99-79

Принята
Решением педагогического совета
от 31.08 2026 г.

Протокол № 1

Утверждена
Приказом Заведующего
МОУ Детский сад № 198
_____ В.В. Салаутина
от «___» _____ 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " ДЕТСКИЙ САД № 198 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 198 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET="ул. Им. Маршала Чуйкова, д.49 а", L=Волгоград, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД № 198 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА""", ОГРН=1023403443901, СНИЛС=02495109650, OID.1.2.643.100.4=3446064393, ИНН=344305753810, E=Balnakova.maru-balnakova-83@yandex.ru, G=Виктория Владимировна, SN=Салаутина, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД № 198 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2026-10-26 11:43:10

Рабочая программа
Художественно - эстетической направленности
по развитию гибкости с элементами йоги кружка «Ласточки»
(для детей 4-7 (8) лет)
Срок реализации 2 года.

Руководитель:
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Влазнева А.Г.

Волгоград 2026

1.Пояснительная записка:
Актуальность
Педагогическая целесообразность программы
Новизна и отличительные особенности программы
Цели и задачи
Принципы
Ожидаемые результаты и способы определения результативности
Формы подведения итогов реализации программы
2.Содержание рабочей программы:
Структура программы
Перспективный план занятий
Дыхательная гимнастика
Самомассаж
Релаксация
Суставная гимнастика
Комплексы суставной гимнастики
Асаны
Комплексы асан
Диагностика физического развития
Литература, использованная при составлении программы и адресованная педагогам
Литература, рекомендованная детям и родителям в помощь освоения программы.
Приложения:
Приложение 1
Приложение 2
Приложение 3
Приложение 4
Приложение 5
Приложение 6
Приложение 7

Пояснительная записка

В основе данной программы лежит парциальная программа для детей дошкольного возраста Т.А.Ивановой «Йога для детей» (Издательство: «Детство –Пресс», 2015), рекомендованная ФГОС ДО.

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы – хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста.

Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к данному возрасту детей.

Актуальность.

Данная программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья,30-40 % детей-отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и конечно же здоровья.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной гимнастики, самомассажа, элементов релаксации) .

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога- прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телевизор, играя за компьютером. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога- полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу , а кроме того это веселая игра без элементов соревнования. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и возможно, создали в будущем более спокойный мир.

Таким образом, **практическая ценность** детской йоги заключается в том, что она:

-развивает гибкость и силу (повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);

-улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);

- дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);

-формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
-способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация эмоциональных способностей);
-развивает коммуникативные навыки
-повышает самооценку.

Педагогическая целесообразность программы

Программа является составной частью воспитательно - образовательного процесса и способствует сохранению психофизического здоровья дошкольников и адаптации к школе.
При выполнении упражнений с элементами йоги у детей:
- укрепляется иммунная система
- уменьшается подверженность организма к стрессу
- улучшается тонус тела
-улучшается осанка
- улучшается гибкость
- укрепляется мускулатура

Новизна и отличительные особенности программы

Особенность программы с использованием элементов йоги состоит в целостности, упорядоченности и гармоничности происходящих при этом в организме адаптационных изменений.
Новизна программы заключается еще и в том, что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей.
Упражнения йоги наиболее легки и доступны для детского восприятия, т.к. названия поз являются образными .Дети легко переходят от ассоциации к выполнению. Использование музыки, с помощью которой проводиться эмоциональный тренинг, приводит к улучшению психического и физического развития детей.

Цели программы:

-развитие гибкости и эстетического отношения к движениям посредством изучения элементов йоги
-повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий йогой.

Задачи программы:

Образовательные:
- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики.
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело
- вырабатывать координацию движений, равновесие

Развивающие:
- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма;

Воспитательные:
- воспитывать морально-волевые качества: честность, решительность, смелость
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать привычку в здоровом образе жизни

Принципы формирования программы:

Программа построена на общедидактических **принципах** педагогики:
- систематичности: занятия проводятся регулярно;
- доступности: с учетом особенностей возраста;
- прогрессирования- возрастания физической нагрузки.

Принципах гуманистической педагогики:
- безоценочной деятельности: освобождение детей от страха делать ошибки;
- сознательности и активности: предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ним задач;
- творческой деятельности: предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в новой для себя обстановке
- сотрудничества и кооперации: дается возможность выполнять движения как самостоятельно так и в паре с кем-то;
- взаимодействия с родителями.

Ожидаемый результат и способы определения результативности:

Ребенок будет знать:
- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений асаны, дыхательные упражнения, самомассажа
- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- правила здорового образ жизни

Ребенок будет уметь использовать:
- средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств;
- приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции: память, внимание, мышление
- методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контрольные упражнения и тесты;

Формы подведения итогов реализации программы:

Итоги реализации программы подводятся в виде выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, показательных выступлений.

Содержание рабочей программы:

Структура программы:
Программа предназначена для занятий с детьми 5-7 летнего возраста. Срок реализации программы 2 года: 5-6 лет - 1 год обучения; 6-7 лет - 2 год обучения.
Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.
Продолжительность занятия по йоге для детей 5-7 лет составляет 20 -30 минут- в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится два раз в неделю. Занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Работа ведется в группе от 8 до 10 детей - в зависимости от возраста и года обучения.
Подготовительная часть занятия: 5 минут
Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.
Задача-подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.
Основная часть занятия: 15 - 20 минут
1.Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.
В этой части в форме сюжетно ролевой игры и сказочных путешествий используются 5- 6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.
Заключительная часть: 5 минут.
Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц и т.д.

Перспективный план занятий
1-й год обучения (5-6 лет)

Месяц	Содержание деятельности
Сентябрь	Вводное занятие: знакомство с группой и программой, техника безопасности и правила поведения в зале, рассказ о йоге; Диагностика; Изучение и закрепление 1 комплекса асан; 1 комплекс суставной гимнастики, Самомассаж; Дыхательная гимнастика; Релаксация «Замедленное движение»
Октябрь	Изучение, закрепление и совершенствование 2 комплекса асан, 2 комплекс суставной гимнастики, Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Зернышко»
Ноябрь	Изучение, закрепление и совершенствование 3 комплекса асан; 3 комплекс суставной гимнастики; Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Снежная баба»
Декабрь	Изучение, закрепление и совершенствование 4 комплекса асан; 4 комплекс суставной гимнастики; Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Птички»
Январь	Изучение, закрепление и совершенствование 5 комплекса асан; 5 комплекс суставной гимнастики; Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Шалтай-болтай»
Февраль	Изучение, закрепление и совершенствование 6 комплекса асан,

	2 комплекс суставной гимнастики; Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Тишина»
Март	Изучение, закрепление и совершенствование 7 комплекса асан; 3 комплекс суставной гимнастики; Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Тишина»
Апрель	Изучение, закрепление и совершенствование 6 комплекса асан, 2 комплекс суставной гимнастики; Диагностика Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Летний денек»
Май	Итоговое занятие: показательное выступление

2-й год обучения (6-7 лет)

Месяц	Содержание деятельности
Сентябрь	Вводное занятие: знакомство с группой и программой, техника безопасности и правила поведения в зале, рассказ о йоге, диагностика; изучение и закрепление 1 комплекса асан; 1 комплекс суставной гимнастики; Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Паучок»
Октябрь	Изучение, закрепление и совершенствование 2 комплекса асан, 2 комплекс суставной гимнастики, Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Пушистые облачка»
Ноябрь	Изучение, закрепление и совершенствование 3 комплекса асан; 3 комплекс суставной гимнастики; Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Лентяи»
Декабрь	Изучение, закрепление и совершенствование 4 комплекса асан, 4 комплекс суставной гимнастики; Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Лимон»
Январь	Изучение, закрепление и совершенствование 5 комплекса асан; 5 комплекс суставной гимнастики; Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Вибрация»
Февраль	Изучение, закрепление и совершенствование 6 комплекса асан; 2 комплекс суставной гимнастики; Самомассаж

	Дыхательная гимнастика Релаксация «Ленивая кошечка»
Март	Изучение, закрепление и совершенствование 7 комплекса асан, 3 комплекс суставной гимнастики; Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Ленивый барсук»
Апрель	Изучение, закрепление и совершенствование 6 комплекса асан, 2 комплекс суставной гимнастики; Диагностика; Самомассаж Дыхательная гимнастика Релаксация «Палуба»
Май	Итоговое занятие: показательное выступление

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика-гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений, а так же упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

1. "Удивимся"
2. "Петушок"
3. "Сдуем с ладошки снежинку"
4. "Маятник"
5. "Погладь бочок"
6. "Ежик"
7. "Насос"
8."Радуга,обними меня"
9. "Регулировщик"
10."Воздушный шар"
11. "По ступенькам"
12. "Самовар"
13. "Гармошка"
14."Дует ветерок"
15."Песок"
16."Вдохни аромат цветов"
17."Ветер"
18."Плечи"
19."Вырасти большой"
20."Полет на луну"
21."Поднимемся на носочки"
22."Полет на солнце"
23."Чистим носы"
24."Легкий ветерок"
25."Лодочка на волнах"
26."Задувание свечи"

Самомассаж

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а так же общего расслабления тела .Его лучше выполнять вместе с ребенком, находясь при этом напротив, чтобы ребенок просто повторял движения. Такой способ занятия принесет не только теплое общение, но и массу веселых моментов и положительных эмоций.

1."Дождик"
2."Лисонька"
3."Снеговик"
4."Блины"
5."Строим дом"
6."Рукавицы"
7."Труба"
8."Ежик"
9."Умывание"
10."Вышел зайчик погулять"
11."Умывалочка"
12."В январе"
13."Красим"

14."Неболейка"
15."Тили - бом"
16."Солнышко"
17."Солнечный зайчик"
18."Барабан"
19."Улитка"
20."Как у Буратино"
21."Веселый мяч"
22."Массаж головы"
23."Лепим ушки"
24."Бурундук"
25."Веселый дождик"

Релаксация

Релаксация - гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово-и лимфооттока в перенапряженных мышцах.

Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния.

1."Замедленное движение"
2."Зернышко"
3."Снежная баба"
4."Птички"
5."Шалтай - болтай"
6."Просыпайся, глазок"
7."Тишина"
8."Летний денек"
9."Расслабление"
10."Пушистые облачка"
11."Лентяи"
12."Лимон"
13."Вибрация"
14."Ленивая кошечка"
15."Ленивый барсук"
16. "Палуба"
17."Медведь после зимней спячки"
18."Буратино"
19."Дерево"
20. "Сказка"
21." Космос"
22." Кулачки"
23."Веселые гномы"
24."Молчок"
25."Рыбки"
26."Бриллиантики"
27."Звери и птицы спят"
28. "Океан"

29. "Волшебный сон"
30. "Прогулка на велосипеде"
32. "Овощи"
33. "Олени"

Суставная гимнастика

Суставная гимнастика является полезной общеукрепляющей гимнастикой для всех возрастов, в том числе и для детей. Но методика преподавания во взрослых группах не подходит для работы с детьми. Опыт подсказывает, что акцент на терапевтический эффект в суставной гимнастике не работает, гораздо лучшие результаты дает акцент на образное представление выполняемых упражнений. Мы предлагаем следующий ассоциативный ряд, который инструктор может использовать, дополнять и изменять по своему усмотрению. Например, дети могут представить, что руки и ноги выглядывают из воды, и они подглядывают за ними сидя на дне; что они сидят в земле, и руки и ноги тяжелые; что руки и ноги легкие и отделены друг от друга. Любое физическое упражнение можно представить детям как игру, которая должна быть интересна детям.

Суставная гимнастика для детей дает необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, тела, живота, предупреждает возникновение жировых упражнений, укрепляет и разрабатывает суставы, освобождает их от отложения солей, укрепляет костную систему, делает гибким позвоночник. Все мышцы, не участвующие в упражнении должны быть расслаблены. Дыхание только через нос. Там, где это не оговорено особо, дыхание произвольное и спокойное.

Нагрузку в упражнениях можно дозировать как числом повторений, так и поэтапным усложнением некоторых упражнений по мере усвоения упражнения.

Перед выполнением упражнений суставной гимнастики рекомендуется выполнить самомассаж стоп и комплекс упражнений на растяжку.

Целый ряд упражнений суставной гимнастики выполняется из положения «вывешивания». «Вывеситься» означает - в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Опора на коврик или на стул в таком положении сидя осуществляется только за счет костей таза. При этом мышцы брюшного пресса напряжены и поддерживают равновесие всего тела.

При выполнении упражнений держать прямо спину, шею и голову, они должны составлять одну прямую линию. Лицо спокойное и удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений – переменный.

Суставная гимнастика

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляет одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений- переменный. Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребенка.

1-й комплекс

1. "Флажки"
2. "Тик-так"
3. "Коса"
4."Колокольчик" или "Маятник часов"

2-й комплекс

1."Вертолетик"
2. "Ладушки"
3. "Миксер"
4. “Царапанье”

3-й комплекс

1. "Петушок и курочка"
2."Восточный танец"
3. "Покажи и спрячь мизинец"
4."Плавание"
5."Колеса паровоза"

4 –й комплекс

1."Рыбак ловит рыбку"
2."Бутерброд"
3. "Мюнхгаузен"
4."Толкание ядра"
5."Открывание пневматической двери"

5-й комплекс

1."Отодвигание стен и потолка"
2."Посмотри что за спиной"
3."Дерево на ветру"
4. "Улитка"
5. "Ножницы"

6-й комплекс

1. "Стройные ноги"
2. "Футбол"
3. "Каратэ"
4."Махи ногами"
5. "Наказание"
6."Обними"

7-й комплекс

1."Бокс"
2. "Ходьба на ходулях"
3. "Балетный шаг"
4. "Танец живота"
5."Пружинка"
6."Мячик"
7. "Липучки"
8."Ползунок"

8-й комплекс

1."Гопачок"
2. "Подними ногами пушинку"
3. "Велосипед"
4. "Качалка"
5."Крест"

Асана - позы

Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением. Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот.

Задачи, которые можно поставить перед асанами, - это укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

Статический вариант асан-удержание позы в течение 5 -10 секунд в свободном дыхании. Для каждой асаны сначала выполняют подготовительные динамические упражнения, а затем приступают к очередному этапу освоения самой асаны. Заканчивается изучение асаны на данном занятии выполнением восстанавливающих поз, снимающих остаточное напряжение с мышц и связок тела.

Позы стоя и балансы.

Позы стоя укрепляют и вытягивают все мышцы тела и улучшают осанку, а балансы дают силу и чувство равновесия.
1."Гора"
2."Аист"
3."Солнечная поза"
4."Лучник"
5."Треугольник"
6."Треугольник вытянутый"
7. "Воин1"
8."Воин2"
9."Стул"
10."Дерево1"
11."Дерево2"
12. "Ласточка"
13. "Бегун"
14. "Орел"
15. "Орел летит"

Позы стоя на четвереньках .
Вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы тела.
1. "Собака"
2."Кошка"

Позы сидя и восстанавливающие позы .
Восстанавливают силы и вытягивают позвоночник.
1."Посох"
2."Сон героя"
3."Корова"
4."Пальма"
5."Лев"

6. "Бабочка"
7. "Ворона"
8."Черепаха"
9. "Лягушка"

Позы лежа на животе и прогибы назад.

Укрепляют иммунитет, улучшают осанку и заряжают энергией.

1. "Лодка"
2. "Рыбка"
3. "Кобра"
4. "Саранча"
5. "Лук"
6. "Полумост"
7. "Мостик"
8."Верблюд"

Комплекс асан 1 года обучения (4-5 лет)

1 комплекс: «Аист», «Кошечка: добрая, сердитая, ласковая», «Кобра», «Бабочка», «Маленькая пальма».
2 комплекс: «Солнечная поза», «Корова», «Лев», «Саранча», «Палка»
3 комплекс: «Аист», «Змея», «Лук», «Ворона», «Полумост»
4 комплекс: «Солнечная поза», «Лев», «Гусеница», «Черепаха», «Ребенок»
5 комплекс: «Аист», «Стойка на коленях», «Собака мордой вниз», «Лягушка», «Посох»
6 комплекс: «Дерево», «Лодка», «Рыба», «Палка», «Полумост».
7 комплекс: «Солнечная поза», «Корова», «Лев», «Змея», «Рыба».
8 комплекс: «Аист», «Маленькая пальма», «Кошечка», «Собака мордой вниз», «Дерево 2».

Комплекс асан 2 года обучения (5-6 лет)

1 комплекс: «Солнечная поза», «Собака мордой вниз», «Кошка ласковая», «Корова», «Лодка», «Рыба»
2 комплекс: «Приветствие солнцу», «Ребенок»
3 комплекс: «Дерево1», «Бабочка спряталась», «Лев», «Сон героя», «Лук», «Верблюд»
4 комплекс: «Дерево2», «Палка», «Черепаха», «Треугольник», «Воин», «Полумост»
5 комплекс: «Солнечная поза», «Корова», «Сон героя», «Бегун», «Лягушка»
6 комплекс: «Аист», «Ласточка», «Дельфин», «Лодка», «Рыба», «Треугольник»
7 комплекс: «Приветствие солнцу», «Ребенок»
8 комплекс: «Дерево 2», «Кошечка ласковая», «Верблюд», «Черепаха», «Мостик»

Комплекс асан 3 года обучения (6-7 лет)

1 комплекс: «Приветствие солнцу», «Жучок 2»
2 комплекс: «Солнечная поза», «Маленькая пальма», «Саранча», «Жучок», «Лодка с высокими бортами», «Сон героя»
3 комплекс: «Дерево 2», «Орел», «Бабочка спряталась», «Верблюд», «Черепаха», «Полумост»
4 комплекс: «Солнечная поза», «Ласточка», «Лотос», «Мостик», «Полумесяц», «Воин», «Избушка»
5 комплекс: «Дерево 2», «Бегун»,«Змея», «Лучник»,«Скручивания», «Дельфин».
6 комплекс: «Дерево1», «Лук», «Верблюд», «Саранча», «Весы», «Жучок2»
7 комплекс: «Дерево1», «Весы», «Треугольник», «Полумесяц», «Рыба», «Сон героя»
8 комплекс: «Дерево 2», «Репка», «Лодка с низкими бортами», «Складка», «Избушка», «Жучок 2»

Диагностика физической подготовленности детей 4 -7 лет

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет представлены в таблице.

Методика проведения тестирования

1.Быстрота

Бег-10 метров.

На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5-10 м. ставят флажки. По команде "Марш" ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Секундомером фиксируется время пробегания от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха. В протокол заносится лучший результат.

Бег 30 метров.

Размечают беговую дорожку не менее 40 м. До линии старта и после финиша должно быть 5-6 м.В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты .Бег с высокого старта. Фиксируется лучший результат.

2.Ловкость - обегание предметов. На дистанции 10 м. расставляют 10 предметов .Расстояние между ними составляет 1 м, до первого и после последнего - 1.5 м. По команде "марш" ребенок бежит "змейкой" между предметами от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

3.Выносливость-приседание

Из исходного положения --основная стойка- руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течении 30 секунд .Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием .Дается одна попытка.

4.Равновесие.-поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге .Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер .При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

5.Гибкость- наклон вперед.

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки .Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель "0",если ниже уровня скамейки-показатель со знаком "+",если ребенок не достает до уровня скамейки - показатель со знаком "-". Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5- 6 минут. Фиксируется лучший результат.

Показатели физической подготовленности детей (4-7 лет)

Физические качества	Средняя группа				Старшая группа				Подготовительная группа			
	сентябрь		Май		сентябрь		май		сентябрь		май	
	м	д	М	д	М	д	м	д	м	Д	м	д
Быстрота (бег10м.сек)	3.3-2.4	3.4-2.6	2.5-2.1	2.7-2.2								
Быстрота (бег30м.сек)					9.2-8.3	9.8-8.5	8.2-7	8.5-8.1	7.8-7	8-7.7	7.5-7.3	7.8-7.5
Ловкость (оббегание предметов), с	8.5-8	9.5-9	8-7.5	9-8.5	7.2-6.8	8.5-8	7-6.5	8-7	6.5-6	7-6	6.5-5.6	6.5-5.5
Выносливость (приседание за 30	14-16	13-15	16-18	15-17	18-20	17-19	20-22	20-21	22-23	21-22	23-26	23-25

сек, кол-во раз)												
Равновесие, с	3.3-5.1	5.2-8.1	5.5-6.5	8.5-9.0	7-11.8	9.4-14.2	20-30	25-30	30-35	35-40	40-60	50-60
Гибкость, см			+2+4	+7+3			+3+6	+4+8			+4+8	+5+10

Литература, использованная при составлении программы и адресованная педагогам.

1.Айенгар Б.К. Йога (Путь к здоровью) .-Сык.:Флинта, 2013

2. Бокатов А.И., С. А. Сергеев «Детская йога**».** – М. «Ника-центр», 2009 . 352с

3. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. =М.:ТЦ "Сфера", 2009.

4.Долгих Е. Хатха-йога в детском саду . Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. Елабуга,2008.

5. Дубровский В.И.,Дубровская А.В. Антропометрия: Оценка физического развития\\ Валеология - здоровый образ жизни.

6. Кеннет К.,Хайм Д,Хайм К. Руководство по йоге для детей \\ Электронная библиотека Йоги Александра Очаповского

8. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр средняя, старшая, подготовительная группы- М.:ВАКО,2005

9. Игнатьева Т.П., «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2013

10. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. М.:АСТ,2013. 256 с.

11. Липень А.А. Детская оздоровительная йога-СпБ: Питер, 2013. 250 с.

12. Палатник М.Простая йога для детей . - М.: Вадим Левин, 2016

13. Степаненкова Э.Я.Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации .-М.:Мозайка -Синтез,2008

14. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н.,Шикина В.В. Физическое воспитание дошкольников: Учеб.пособие для студентов сред.пед.учеб.заведений.-М.:Академия,2000

15. Чизбру М., Вудхаус С, Гриффитс Р. Йога для ваших детей; пер с англ. Ю.И.Герасимчик.- Минск . Попурри.2009

Литература, рекомендованная детям и родителям в помощь освоения программы.

1.Бокатов А.И., С. А. Сергеев «Детская йога**».** – М. «Ника-центр», 2009 . 352с

2. Липень А.А. Детская оздоровительная йога-СпБ: Питер, 2013. 250 с.

3.Остапенко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников.- СПб.:Литера,2013

4. Остапенко Л.В. Сто веселых упражнений для детей.- СПб:Корона-принт,2015

5. Палатник М. Простая йога для детей . - М.: Вадим Левин, 2016

6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стрейчинг.- М.:ТЦ «Сфера», 2013

7. Чизбру М., Вудхаус С, Гриффитс Р. Йога для ваших детей; пер с англ. Ю.И.Герасимчик.- Минск . Попурри.2009

Приложение 1

Асаны

"Собака мордой вниз "

Лежа на полу лицом вниз, со вдохом отжаться на руках. С выдохом поднять таз вверх, переводя ноги с носков на полную ступню. Таз поднять вверх максимально, ноги в коленях прямые, руки прямые на одной линии с корпусом. Голова расположена между руками, лицо смотрит на втянутый живот. В таком положении задержка на выдохе. Затем со вдохом опустить таз и с выдохом вернуться в и.п.

"Кошечка добрая"

Встать на четвереньки, медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное .Удерживать позу 5-6 секунд.

"Кошечка сердитая"

Из позы "кошечка добрая" медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Удерживать позу в течении 5-6 секунд. Снова перейти в позу "кошечка добрая".Чередовать эти позу 3-4 раза.

"Кошечка ласковая"

Стоя на четвереньках, медленно опускаться, сгибая руки в локтях, до тех пор, пока подбородок не коснется кистей рук. Грудную клетку прижать к полу, а спину плавно прогнуть .Дыхание ровное, спокойное. Удерживать позу 6-8 секунд, после чего отдохнуть в позе "ребенок".

"Корова"

Сесть между пятками, носки обращены назад .Сцепить руки за спиной в "замок":поднять вертикально вверх правую руку, согнуть ее в локте и захватить пальцы руки, заведенной за спину. Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой вниз. Оставаться в позе 10-15 секунд, после чего опустить руки. Повторить позу, поднимая вверх левую руку.

"Лодка"

Лечь на живот, лбом касаясь полу. Ноги держать вместе. Руки вытянуть прямо перед собой так, чтобы голова оказалась между ними. Сцепить большие пальцы рук. Смотреть прямо перед собой .Медленно отрывать руки и ноги от пола, чтобы точкой опоры был лишь живот. Тело должно принять форму дуги. Оставаться положении так долго, насколько возможно, не перенапрягая какой-либо части тела. Потом медленно выходить из позы .Расслабиться.

"Лодка с высокими бортами"

И.П.: Лежа на спине, колени согнуты, руки прямые за спину. Выпрямляем ноги, удерживая их на весу под углом 45 градусов, одновременно вытягивая руки вперед к ногам, образуя с ногами угол 45 градусов. Удерживая такое положение в течении 3 секунд, вернуться в и.п.

"Дельфин".

И.П: Лежа на спине, ноги согнуты, колени-это спина дельфина. Наклонять согнутые ноги вместе вправо и влево.

"Рыба"

Сидя, ноги вместе вытянуты перед собой. Отклониться назад и опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45 градусов к полу, ладони рук соединить. Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в и.п. при помощи локтей, не ложась спиной на пол.

"Змея"

Лечь на живот, ноги вместе, руки согнуть в локтях и ладони положить рядом на уровне плеч. Шею вытянуть и подбородок упереть в пол. Медленно поднять голову и плечи, удерживая это положение за счет мышц спины: локти лежат на полу. Затем медленно выпрямить руки, шею тянуть вверх, смотреть в потолок. Задержаться в этом положении в течении 3-5 секунд.

"Маленькая пальма"

Сед по-турецки. Пальцы соединить в "замок", "замок" вывернуть ладонями наружу. Вытянуть руки над головой. Руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. Дыхание ровное, глубокое. Позу удерживать 8-10 секунд и сразу переходить в позу "ребенок".

"Лев"

И.П: лежа на коленях, живот прижат к коленям, кисти рук стоят около головы. На выдохе необходимо выпрямиться вперед и встать на четвереньки. На вдохе вернуться в и.п.

"Ласточка"

Развести руки в стороны и стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись вперед. Задержаться в этом положении на 2-3 секунды счета, вернуться в и.п. повторить, сменив положение ног.

"Саранча"

Лежа на полу лицом вниз, со вдохом отжаться на руках. С выдохом поднять таз вверх, переводя ноги с носков на полную ступню. Таз поднять вверх максимально, ноги в коленях прямые, руки прямые на одной линии с корпусом. Голова расположена между руками, лицо смотрит на втянутый живот. Поднять прямую ногу вверх и задержаться в таком положении несколько секунд. Затем поменять ногу.

"Сон героя"

И.П.- сидя на пятках, ноги вместе. Раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол. Колени не разводить .Носки обращены назад .Отклоняться назад и постепенно, с опорой на локти, опускаться на спину. Желательно лечь на пол всей спиной. Руки вытянуть за голову, ладонями взяться за локти. Дыхание свободное.

"Лук"

Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и захватить руками ноги на уровне лодыжек. Оторвать голову, плечи и колени о пола, как можно больше прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. Удерживать позу несколько секунд.

"Верблюд"

Сесть на пятки так, чтобы подушечки пальцев ног касались пола .Встать на колени. Сконцентрировать внимание .Ухватиться руками за лодыжки .Прогнуть спину и откинуть голову назад. Руки держать выпрямленными .Оставаться в этом положении, не доводя себя до неприятных ощущений. Выходя из этой позы, следует сначала оторвать от пятки одну руку, а потом другую, чтобы не упасть вперед. Затем можно встать на колени и сесть на пятки.

"Бегун"

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены по сторонам .Медленно согнуть левую ногу назад и захватить лодыжку левой стопы .Поднять правую руку вверх .Выполнить эту же позу, поменяв положение рук и ног. Отдых: медленно опустить поднятую руку и лодыжку согнутой ноги; встать, слегка расставив ноги и расслабившись.

"Треугольник"

Встать прямо, ноги расставить на ширину около метра, стопы параллельно друг другу .Позвоночник растянут, грудная клетка раскрыта, плечи расслаблены.Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. Носок правой ноги слегка повернут внутрь, а носок левой наружу, так чтобы левая ступня стояла перпендикулярно правой. На выдохе повернуть таз и бедра направо и вытянуть позвоночник в наклоне влево, пока левая рука не коснется вытянутой левой ноги. Правая рука поднимается вверх, образуя прямую линию с левой рукой. Посмотреть вверх, на ладонь правой руки, развернутой внутрь. Дыхание свободное .Сохранять это положение до 30 секунд. На вдохе вернуться в и.п. и выполнить упражнение в другую сторону.

"Палка"

Из упора лежа на животе выпрямить руки. Туловище образует прямую линию, макушкой тянуть вперед.

"Гусеница"

Из упора лежа согнуть руки. Коленями, грудью и подбородком коснуться пола. Область таза слегка оторвана от пола. Ладони рук лежат на полу под плечами .Ноги вместе, носки тянуть на себя.

"Черепаха"

И.П.: -сед на полу, вытянутые ноги разведены в стороны. Согнуть ноги в коленях, и наклониться вперед. По очереди просунуть обе руки под колени. Вытянуть руки в стороны ладонями

вниз .Стараться выпрямить ноги и приблизить туловище к полу. Голова опирается на лоб. Затем согнуть ноги в коленях, вытащить руки и плечи и вернуться в сед с прямыми ногами.

"Полумост"

И.П.-лежа на спине, стопы стоят на полу, ближе к ягодицам. Поднять таз, ладонями упираясь в спину. Подошвы ног должны быть прижаты к полу и находиться друг от друга на расстоянии одной стопы. Фиксировать позу 8-10 секунд, затем лечь на спину.

"Орел"

И.П.-стоя ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Поднять правую ногу и обвить ее вокруг левой. Правое бедро должно располагаться поверх левого, а правая ступня касается подъемом левой икры. Наклонить туловище вперед, руки развести в стороны.

"Треугольник"

Расставит ноги еще шире, чем для позы "Треугольник" и завернуть обе стопы влево. С полным вдохом поднять руки через стороны до уровня плеч ладонями вверх. С выдохом наклониться влево. Левую ногу согнуть в колене, колено подать вперед. Левая рука тянется к полу ладонью наружу, правая -параллельно полу. Лицо обращено на вытянутую ладонь правой руки. Задержка на выдохе до дискомфорта. С вдохом поднять туловище, выпрямив левую ногу, развернуть стопы вправо. С выдохом выполнить наклон в другую сторону.

"Воин1"

Расставить ноги и вытянуть руки в стороны. Развернуть ладони к потолку и соединить их над головой. Локти вытянуты. Завернуть левую стопу вправо .Полностью развернуться вправо и согнуть правую ногу до прямого угла. Левая нога прямая, пятка левой ноги прижата к полу,а все туловище и руки вытянуты к потолку .Выпрямить правую ногу и так же глубоко завернуть правую стопу влево. Повторить асану еще раз.

"Ребенок"

И.П.: -сидя на пятках, колени вместе, спина прямая .Сделать глубокий вдохи на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. Расслабить плечи, руки, дышать спокойно.

"Мостик"

И.П.-лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Согнуть колени, стопы поставить возле ягодиц на ширину плеч. Руки вытянуть за голову, ладони поставить на пол под плечевой пояс пальцами в направлении ног. Поднять таз, прогнуться в спине и стоять на руках и ногах, стараясь их выпрямить .Дыхание свободное. После выполнения лечь на пол и расслабиться.

"Сфинкс"

И.П.-лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу .Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до стены позади вас.

"Стул"

И.П.-стоя, ноги вместе, руки опущены по сторонам тела. С вдохом поднимать обе руки вверх над головой, ноги сгибать, как будто садимся на край стула, туловище слегка наклонено вперед.

"Лягушка"

Стопы параллельно на ширине плеч или чуть шире. Глубокий сед. Спина прямая, грудная клетка раскрыта. Локтями упор в колени. Если трудно, можно поставить руки за спиной и опираясь на них, раскрывать колени в стороны, опять же за счет работы тазобедренных суставов. Стараться держать внешние ребра стоп параллельно.

"Жучок "

И.П: -лежа на пятках, колени вместе, спина прямая, руки вытянуты вперед. На выдохе перебирая пальцами потянуться вправо, вернуться в и.п.,, затем влево.

«Скручивания»

И.П.: Сидя на ягодицах, ноги прямые вытянуты вперед. Медленно сгибаем одну ногу: правую, и заводим за выпрямленную левую ногу. Противоположной рукой левой сгибаем в локте и упираемся им в колено, делая скручивание, голову поворачивая в сторону согнутой ноги.

«Посох»
Сесть на коврик, вытянуть ноги перед собой и соединить стопы. Прямые руки касаются пола ладонями с двух сторон таза. Пальцы рук смотрят вперед. Отвести плечи назад и вытянуть всю спину под прямым углом к полу. Держать голову прямо и смотреть перед собой: пусть позвоночник вытягивается от копчика к темени и напоминает посох, на который можно опереться.
"Полумесяц"
И.П.: "Поза треугольника".Согнуть правую ногу в колене, придвинуть вытянутую левую ногу ближе к правой и поставить правую руку на кончики пальцев подальше перед правой стопой. Опираясь на правую руку и правую стопу, выпрямить правую ногу, одновременно поднимая вытянутую левую ногу параллельно полу. Левая рука тянется к потолку. Сохранять равновесие в течении нескольких секунд, а затем согнуть правую ногу и опустить левую ногу на пол и вернуться в и.п.
«Избушка»
Расставить ноги на ширине плеч, а затем согнуть ноги в коленях, ногнуться поглубже между ногами и поставить ладони на пол за пятками. Колени прижать к плечам. Опираться ногами на руки и балансировать на ладонях, поднять стопы и постараться соединить их перед собой в воздухе.

«Лодка с высокими бортами»

И.П: Сесть на коврик, вытянуть ноги перед собой и соединить стопы. Вытянуть спину и руки перпендикулярно полу. (поза посоха). Направить нижнюю часть спины вперед, чтобы живот не сжимался, и отвести плечи и руки назад. Не меняя положения спины- отклонится назад и опираться на согнутые руки, согнуть ноги в коленях и поставить пятки ближе к тазу. Оторвать пятки от пола, вытянуть ноги выше и вытянуть руки к ногам. Дышать не округляя низ спины.
«Лотос»
И.П: сесть на коврик, ноги вытянуть перед собой. Согнуть правую ногу, взять правую стопу обеими руками за плюсну и развернуть ее подошвой к потолку. Поддерживая стопу снизу, поднять ее пяткой повыше, а затем положить ее на бедро левой ноги поближе к животу и поглубже влево. Положить правое колено и бедро на пол, согнуть левую ногу и точно так же аккуратно поднять левую стопу руками. Развернуть ее подошвой к потолку и поместить левую стопу на правое бедро поближе к животу и поглубже вправо. Выпрямить спину и положить руки руки на колени ладонями вверх. Оставаться в позе около минуты, а затем мягко расплести ноги и повторить позу, начиная с левой ноги.
«Весы»
И.П: Сесть на коврик, ноги на ширине плеч. Медленно поднять прямые ноги вверх и схватить руками ноги. Стараться поймать баланс, удерживая ноги и руки на весу в течении 1 минуты.
«Репка»
И.П: глубокий сед на носочках. Стопы соединены вместе .Медленно стараться оторвать руки от пола, удерживая равновесие в течении 1 минуты.
"Приветствие солнцу 1"
1.Молитвенная поза. Встать прямо, ноги вместе, ладони рук сложить вместе перед грудью. Смотреть прямо перед собой.
2.Поза с поднятыми руками. С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается .Вдох происходит по ходу принятия этого положения.
3."Водопад"
На выдохе плавно опуститься, прогибаясь так, чтобы если позволяет растяжка можно было положить ладони на пол перед ступнями или обхватить ноги руками, а голову прислонить к коленям. Ноги не сгибаются, движения происходят плавно, непрерывно, без рывков и без лишнего напряжения.
4."Всадник"

На вдохе вытягивать правую ногу назад вдоль пола насколько это возможно, одновременно сгибая левую ногу в колене. Левая ступня и руки при этом остаются на месте. Ладони или кончики пальцев касаются пола для сохранения равновесия, руки в локтях выпрямлены. Взгляд направлен вверх.
5."Собака мордой вниз"
На выдохе переместить левую ногу назад и поставить около правой. Ноги держать параллельно друг другу, носки располагаются рядом вплоть до принятия 8 асаны. Одновременно с этим поднимаются ягодицы, и голова опускается между руками, отгибаясь вперед в сторону ног, так чтобы по возможности взгляд был направлен на колени. Пятки тянутся к полу, вызывая легкое натяжение в пожилках мускулов. Тело при этом образует треугольник.
6"Гусеница"
Эта форма называется так, потому что в конечном положении пола касаются 8 точек: руки, подбородок, грудная клетка, колени и пальцы ног. Область таза слегка оторвана от пола. Ладони рук лежат на полу под плечами. Ноги держать вместе.
7."Кобра". На вдохе опустить опустить бедра, одновременно проталкивая руками грудную клетку вперед и вверх, прогибая позвоночник дугой. Голова прогибается назад лицом вверх. Ноги и бедра остаются на полу. Руки удерживают туловище .
8"Собака мордой вниз".На выдохе поднять поднять вверх область таза, выпрямляя руки и ноги .Пола должны касаться только подошвы стоп и ладони рук. Взгляд направить на стопы. То есть тело снова примет форму треугольника.
9."Всадник".На вдохе перенести левую ногу вперед, поместив левую стопу между руками. Колено правой ноги касается пола. Смотреть вверх, на потолок.
10"Водопад".На выдохе перенести правую ногу вперед и поставить правую ступню рядом с левой .Ноги выпрямляются, туловище прогибается вперед.
11 "Поза с поднятыми руками"
На вдохе поднимать торс и вытягивать руки над головой.
12."Молитвенная поза"Тело выпрямляется и принимает и.п. как в самой первой позе.

Приложение 2

Суставная гимнастика

1. **«Скажи «да» ручкам и ножкам»** - движение кистей и стоп вверх-вниз.

Сидя на полу стараться держать прямые руки и ноги неподвижно, начинать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения выполнять энергично, до упора. Варианты изменения ИП кистей и стоп: правые кисти и стопы вверх, левые вниз; кисти вверх, стопы – вниз; правые кисти и стопы навстречу, левые врозь; растопырить пальцы рук и ног.

2. **«Тик-так»** - движения головой вверх-вниз.

Сидя на полу, медленно забросить голову вверх, направляя затылок к спине, затем выполнить наклон головы вперед, стараясь достать подбородком грудь. Упражнение выполнять осторожно без резких движений головой. Вариант: выполняя наклон вверх-вниз, слегка наклонять голову то к одному, то к другому плечу.

3. **«Скажи «нет» ручкам и ножкам»** - повороты кистей и стоп вправо- влево.

Сидя на полу, сохраняя неподвижное положение рук и ног, начать одновременные движения кистей рук и ступней вправо, поворачивая до упора обе кисти и обе ступни, а затем влево, поворачивая влево кисти и стопы до упора. Руки и ноги прямые, движутся только кисти и стопы, все остальное неподвижно. Движения выполнять энергично. Во время выполнения одного упражнения выполнять по 25 движений, считая движение влево-вправо за одно. Варианты изменения ИП кистей и стоп: стопы вправо кисти влево; стопы внутрь, кисти наружу; пальцы рук растопырить; стопы на себя, пальцы рук и ног растопырить.

4. **«Колокольчик» или «Маятник часов»** - наклоны головы к плечам.

Сидя на полу. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу. Стараться коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Выполнить до 25 движений. Сначала выполнять движения головой осторожно, медленно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем темп увеличить, меняя темп, заканчивать медленным темпом. Вариант: выполнять наклоны головой к плечам, немного заваливая голову.

5. **Скажи «нет»** - повороты головы влево-вправо.

Из положения сидя выполнять энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Выполнять до 25 раз, считая поворот влево-вправо за одно движение. Вначале темп выполнения упражнения медленный, затем можно увеличить.

6. **«Миксер», или «Юла», или «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди»** - круговые движения головой.

В положении сидя выполнять круговые движения головой, как бы перекатывая ее по плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большего радиуса. Начинать выполнять движения медленно, постепенно наращивая темп. Перекатывания выполнять сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 25 перекатываний в одну сторону.

7. **«Змеиные движения головой»**

Выполнять круговые движения головой в горизонтальной плоскости. Подбородок перемещается параллельно полу, нос смотрит только вперед. Сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять по 8-10 раз в одну сторону.

8. **«Петушок и курочка»** - петушиные движения.

Выполнять клевательные движения головой в горизонтальной плоскости в последовательности вперед-назад, вправо-назад, вперед-назад, влево-назад, влево – назад и т.д. выполнить 8-10 движений.

9. **«Восточный танец»**

Переплести руки над головой. Сохраняя вертикальное положение головы, перемещать голову влево-вправо в плоскости плечевого пояса. Голову не наклонять. Руки перемещаются в сторону,

противоположную движению головы. Выполнить 8-10 движений. Варианты: по 2 раза в каждую сторону; по 3 раза в каждую сторону.

10. **«Танец живота»** - хула-хуп.

Встать прямо, одну ногу чуть выставить вперед, поставить на носок почти перпендикулярно другой стопе, вращать тазом по часовой стрелке и против часовой стрелки, сначала медленно, затем увеличивать темп движения. Можно выполнить движения тазом вперед – назад. Сначала на прямой ноге, затем в сторону выдвинутой ноги. Сменить ногу и выполнить то же самое с другой ногой.

11. **«Пружинка»** - приседания.

Встать прямо, стопы параллельно друг другу. Руки вытянуть вперед. Выполнить приседания, стараясь держать спину прямо. Пятки от пола не отрывать. Выполнить 8-10 приседаний. Можно выполнить приседания на одной ноге – «пистолет» (можно помогать себе, держась за стул и стенку).

12. **«Ползунок»**

Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Носки проволакиваются по полу. Руки на поясе. Выполнять в течение 1 минуты.

13. **«Велосипед»**

Лежа на спине поднять обе ноги вверх. Выполнять ногами движения имитирующие работу педалями при езде на велосипеде. Темп движений попеременный. Выполнять движения ногами сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять упражнение в течение 1 минуты.

14. **«Качалка» или «Поплавок»**

Лежа на спине, сгруппироваться («согнуться калачом»), подтянуть к груди оба колена и обхватив руками лодыжки. Выполнять качания на круглой спине вперед-назад. Всего 8-12 раз.

15. **«Покажи, и спрячь мизинец»** - выкруты рук.

Вытянуть руки перед собой, повернуть ладони навстречу друг другу и переплести пальцы рук. Поворачивать переплетенные ладони по направлению вниз - к себе – вверх до положения, в котором ладони будут направлены вверх. В этом положении задержаться. Постараться ослабить, а затем и совсем устранить напряжение и болевые ощущения в руках. Затем вернуть руки в и. п. Поменять местами положения рук и повторить упражнение. Выполнить 5-7 раз.

16. **«Плавание»** - вращение предплечьями.

Поставить локти на раздвинутые колени на расстоянии шире плеч. Вращать предплечьями, делая вращательные (плавательные) движения. При движении пальцев рук под подбородком спина прогибается, а живот втягивается. При движении кистей вперед спина выгибается. Спина, грудь, живот движутся волнообразно. Проделать плавательные движения сначала в одну (вперед), затем в другую сторону (назад). Когда кисти проходят под подбородком, ладони смотрят вниз одна под другой. При последующем движении кисти разворачиваются ладонями вверх. Всего выполнить 10-15 движений в каждую сторону.

17. **«Мюнхгаузен»** - потягивание.

В положении сидя вытянуть руки вверх, переплести пальцы над головой в замок. Энергичными движениями рук стараться, как бы оторвать себя от пола вправо, верх, влево. При потягивании рук влево отрывается правая ягодица, при потягивании вправо – левая. За один раз считается последовательность движений руками вверх влево вверх - вправо. Упражнение закачивается вертикальным потягиванием. Выполнить 3-5 раз.

18. **«Посмотри что за спиной»** - скручивание.

Сидя на полу положить одну руку на колено, другую завести за спину. Ведя тыльной стороной ладони по поясу, стараться повернуть вслед за ней весь корпус вертикальной оси позвоночника как можно сильнее. Голову поворачивать вместе с корпусом, глаза закрыты. В положении, когда голова и корпус повернуты до упора, задержать движение. Остаться в этом положении на несколько секунд, стараясь при этом полностью расслабиться. Дыхание свободное. Затем выполнить поворот корпуса и головы в другую сторону. Выполнить упражнение 2-3 раза, считая поворот вправо-влево за один раз.

19. **«Улитка»**

Сидя на полу, переплести пальцы, обхватив затылок. Сделать вдох. С выдохом медленно и с напряжением наклонять голову руками к груди, продолжая наклон, медленно сгибать спину

позвонок за позвонком, стараясь достать макушкой до пола. С вдохом также медленно и с напряжением вернуться в и.п. выполнить упражнение 3-5 раз.

20. **«Полюби себя»** - укрепление груди.

Встать прямо, вытянуть прямые руки перед собой. Пальцы правой руки положить на левую ключицу, пальцы левой руки - на правую. Большой, указательный и средний пальцы собраны в щепотку в ямке у плеча. На вдохе развести локти в сторону, расправить спину. На выдохе - соединить их друг с другом, спину при этом округлить. Локти все время остаются на одном уровне (на уровне плеч). Движения выполнять с большим напряжением. Выполнить упражнение 3-5 раз. Затем сменить положение рук (сверху будет другая рука). Выполнить также 3-5 раз.

Приложение 3

Релаксация

"Замедленное движение"

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

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая- очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становиться понятно-расслабление приятно

"Просыпайся глазок"

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и далее выполняют действие по тексту. В конце стихотворения встают на ноги и тянутся руками вверх.

Просыпайся, глазок. Просыпайся другой.
Поздороваться солнышко вышло с тобой.
Посмотри как оно улыбается.
Новый день, новый день начинается.
Это кто уже проснулся?
Кто так сладко потянулся?
Потягуни-потягушечки
От носочков до макушечки.
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся.
Вот уже растем, растем, растем.

"Пушистые облачка"

Дети ложатся на спину, закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

Тихо-тихо, мой бубенчик, позвени, позвени.
Никого-никого, мой бубенчик, не буди, не буди.
Громко-громко, мой бубенчик, позвени, позвени.
Всех мальчишек и девчонок разбуди
Дети встали, потянулись и зайчишке улыбнулись,
С зайкой попрощались, в группу отправлялись.

"Палуба"

Представьте себя на корабле .Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу-перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу: правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола. Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону - прижать левую ногу к полу. Выпрямиться . Вдох-выдох.

Стало палубу качать Ногу к палубе прижать
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание детей на напряжение и расслабление мышц ноги. После обучения расслаблению ног рекомендуется выполнить позу расслабления. Дети ложатся на спину,расслабляя все мышцы и закрывая глаза.

Снова руки на колени,
А теперь немножко лени...
Напряженье улетело,
И расслаблено все тело...
Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.
Дышится легко, ровно, глубоко.

"Медведь после зимней спячки"

Вы знаете, что медведи впадают в зимнюю спячку. Они сворачиваются калачиком в своей берлоге. Представьте, что каждый из вас-медведь. Свернитесь калачиком, так вы можете спать до весны. Наступила весна. Солнце светит ярче, снег начал таять. Распустились первые весенние цветы. Медведи начинают медленно просыпаться. Они ложатся на спину. вы еще пока сонные, усталые. Очень медленно вытяните вперед одну руку. Протяните ее в сторону и назад .Поднимите другую руку и протяните ее вперед, в сторону и назад.

Очень медленно, как медвежата, встаньте на четвереньки. Упритесь обеими руками в пол и почувствуйте, как он устойчив.

Покачайтесь назад и вперед несколько раз. Упираясь руками в пол, качнитесь назад и так далеко, как только сможете. Растяните спину и пальцы.

Поднимите одно колено и медленно потяните ногу назад. Растяните так же вторую ногу. Теперь ложитесь на живот. Вытяните обе руки далеко вперед, а ноги назад. Продержитесь так как можно дольше, а я тем временем буду считать: раз, два,три, четыре.

Теперь я включу красивую музыку, а вы радуйтесь пришедшей весне: звучит веселая, радостная музыка.

"Сказка"

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Мы помашем крыльями,
Мы как будто птицы.
А когда уснем мы,
Сказка нам приснится.
Шар приснится голубой
И мишутка маленький,
Фантастический герой
И цветочек аленький.
Наш цветок растет, растет,
Раскрывается цветок.
Лепестки на нежно улыбаются,
У ребяток глазки закрываются,
Все чудесно расслабляются.

«Олени»

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Посмотрите: мы-олени,
Рвется ветер на навстречу!
Ветер стих,
Расправим плечи.
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени
Руки не напряжены и расслаблены
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши ручки, пальчики.
Дышится легко…ровно….глубоко.

Приложение 4

Дыхательная гимнастика.

«Удивимся»
Удивляться чему есть-
В мире всех чудес не счесть!
И.П.-стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох.
1- медленно поднять плечи, одновременно делая выдох
2- и.п.
Повторить 6 раз

«Петушок»
Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.
И.П.- о.с.
1-2- развести руки в стороны (вдох)
3-4- опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-ка-ре-ку», «выдох на каждый слог»).

«Сдуем с ладошки снежинку»
И.П. –о.с.
Положить на ладошку воображаемую снежинку и сдуть ее, она полетела далеко –далеко. Сдувать снежинку с правой и левой рук.

«Маятник»
Влево-вправо, влево-вправо,
А потом начнем сначала.
И.П.-стоя, руки на поясе
1,3-наклониться вправо (вдох)
2,4- и.п. (выдох)

«Погладь бочок»
Мы погладим свой бочок
От плеча до самых ног
И.П.- о.с.
1-медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох)
2-опускать руку и плечо(выдох), то же левой рукой.

«Ежик»
Ежик добрый неколючий,
Посмотри вокруг получше
И .П. – о.с.
1-повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох носом
2- повернуть голову влево, сделать выдох

«Насос»
Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы
И.П.- о.с.
1-наклонить туловище в сторону (вдох)
2- руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с-« (выдох)

«Регулировщик»
Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.
И.П. – стоя, ноги на ширине плеч
1- правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос)
2- левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)

«По ступенькам»

Ступенчатый вдох. Медленный вдох, вдыхая сначала половину, затем полный запас воздуха – задержка дыхания-спокойный выдох

Ступенчатый выдох. Спокойный выдох – задержка дыхания- медленный вдох, вдыхая сначала половину запаса воздуха, затем весь.

«Дует ветерок»

Подул теплый ветерок, *«ш-ш-ш» дети поднимают*
Зашелестели листья. *Руки вверх и шевелят пальцами*
Подул холодный ветер *«с-с-с»- машут руками, поднятыми*
Ветер затих, не шевелятся *Расслабляют все мышцы*
Ни листочки, ни веточки *«Ш-ш-ш»-напрягают мышцы и*
Снова подул ветер. *повторяют упражнения еще раз.*

«Вдохни аромат цветка»

Дети делают вдох на 3 счета, затем задерживают дыхание и на 3 счета выдыхают воздух. Упражнение можно повторить с увеличением времени вдоха и выдоха.

«Вырасти большой»

Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.
И.п. – о.с.
1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки(вдох)
2- опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох)
Произносить «у-х-х»

«Лодочка на волнах»

Лягте на спину. Положите на живот в области пупка маленькую игрушку, мешочек. Вдох – наполните живот так, чтобы игрушка поднялась. Ваш живот двигается как волны в океане.
Повторить упражнение 6-8 раз.

Приложение 5

Самомассаж

«Дождик»

Дождик, дождик, капелька, — *Легко, в ритме стихотворения*
Водяная сабелька, — *дети постукивают пальчиками*
Лужу резал, лужу резал — *по бедрам от колена вверх*
Резал, резал, не нарезал — *Делают пилящее движение ребрами ладоней*
И устал, и перестал — *Поглаживают ладошками*
И.Токмакова

«Лисонька»

Утром лисонька проснулась, — *Дети выполняют движения*
Лапкой вправо потянулась, — *соответственно тексту.*
Лапой влево потянулась,
Солнцу нежно улыбнулась.
В кулачок все пальцы сжала
Растирать все лапки стала- — *Все массирующие движения выполняются*
Ручки, ножки и бока. — *от перифирии к центру: от кисти к плечу*
Вот какая красота!
А потом ладошкой
Пошлепала немножко.
Стала гладить ручки, ножки
И бока совсем немножко.
Ну красавица лиса! — *«Красуясь», дети выполняют полуобороты*
До чего же хороша! — *Корпуса вправо-влево, поставив руки на пояс и*
М.Картушина — *выпрямив спину*

«Снеговик»

Раз –рука, два-рука — *Дети вытягивают вперед одну руку,*
Лепим мы снеговика. — *потом другую*
Три- четыре, три- четыре — *Имитируют лепку снежков*
Нарисуем рот пошире. — *Поглаживают ладонями шею*
Пять – найдем морковь для носа, — *Кулачками растирают крылья носа*
Угольки найдем для глаз.
Шесть-наденем шляпу косо,
Пусть смеется он у нас.
Семь и восемь, семь и восемь-
Мы плясать его попросим.
В . Степанов

«Блины»

Ой, лады! Ой,лады! — *Дети хлопают: то одна рука сверху, то другая*
Мы блинов напекли . — *Поочередно массируют пальцы,*
Первый дадим зайке, — *начиная с большого.*
Зайке –попрыгайке,
А второй-лисичке,
Рыженькой сестричке,
Третий дадим мишке,
Бурному братишке,
Блин четвертый котику,
Котику с усами,
Пятый блин поджарим
И съедим его мы сами.

М.Картушина

«Строим дом»

Целый день тук да тук,	*Дети похлопывают ладонью правой руки*
	По левой руке от кисти к плечу
Раздается звонкий стук.	*Похлопывают по правой руке.*
Молоточки стучат,	*Поколачивают правым кулачком*
Строим домик для зайчат	*по левой руке от кисти к плечу*
Молоточки стучат	*Поколачивают по правой руке*
Строим домик для бельчат	
Этот дом для белочек,	*Растирают правым кулачком левую руку*
	круговыми движениями
Этот дом для зайчиков,	*Растирают правую руку*
Этот дом для девочек,	*Быстро «пробегают» пальчиками правой*
	Руки по левой от кисти к плечу.
Этот дом для мальчиков	*«Пробегают» по правой руке*
Вот какой хороший дом,	*Поглаживают ладонью левую руку от*
	кисти к плечу
Как мы славно заживем	*Поглаживают ладонью правую руку.*
Будем песни распевать,	*Выполняют скользящие хлопки ладоней*
Веселиться и плясать.	*друг о друга («тарелочки»)*

«Красим»

Раз и два, раз и два!	*Дети трут ладони друг друга*
Начинается игра!	
Красим крылья и живот	*Поглаживают ладонями руки, живот*
Красим грудочку и хвост,	*грудь,*
Красим спинку	*поясницу*
Красим ножки,	*ноги,*
Гребешок покрась немножко.	*голову*
Вот какой стал петушок	*Ставят руки на пояс, горделиво*
Ярко красный гребешок	*выпрямляются и делают несколько*
М.Картушина	*полуоборотов вправо-влево*

«Лепим ушки»

Лепим, лепим ушки детям	*Дети разминают ушные раковины*
И зверюшкам	*сверху вниз и снизу вверх*
Чуткому зайчонку,	*Тянут за уши вверх,*
Мудрому слоненку	*Тянут за мочки ушей вниз.*
Веселой обезьянке	*Тянут уши в стороны.*
Собачке Каштанке.	*Берут сверху за уши и опускают их вниз*
И себе слепили,	*Разминают уши сверху вниз.*
Крепко прилепили,	*Прижимают ладони к ушам.*
Пальчиком пригладили,	*Указательными пальцами поглаживают за*
	ушными раковинами
Ладошками погладили.	*Проводят по ушам ладонями круговыми*
	поглаживающими движениями.

Точечный массаж

В гости к бровкам мы пошли, пальчиками их нашли *(начало надбровных дуг)*
Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок *(переносица)*
Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим (*крылья носа)*
Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись (*углы нижней челюсти)*
Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть (*мочки ушей.)*
Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть (*ладони)*

И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть (*качание спиной)*

«Как у Буратино»

Лепим нос, как у Буратино, *Дети пальцами массируют нос от переносицы к кончику*

Рисуем носом. *«Рисуют» например домик и солнышко.*

«Бурундук»

Щечка, щечка- *Дети поглаживают лоб, щеки,*

Два мешочка *крылья носа от центра к вискам.*

Три-четыре корешочка, *Надавливают пальцами на*

Пять брусничек *переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки С усилием надавливая, проводят указательными пальцами по бровям*

Шесть морошек *Закрывают глаза и мягко поглаживают веки.*

Семь букашек *Надавливая на крылья носа, проводят*

Восемь мошек… *пальцами от переносицы к носовым пазухам.* Лапкой в щечку- *Хлопают ладонями по щекам* Стук, стук

На здоровье бурундук *Вытягивают ладони вперед и качают головой*

М.Яснов.

«Солнышко»

Солнце утром рано встало *Дети поднимают руки вверх,*

Всех детишек приласкало *Потягиваются, делая руками «фонарики»*

Гладит грудку, *Массируют грудь*

Гладит шейку *Поглаживают шею сверху вниз*

Гладит носик *Кулачками растирают крылья носа*

Гладит лоб *Проводят пальцами по лбу от середины к вискам.*

Гладит ушки *Ладонями растирают уши*

Гладит ручки. *Растирают ладошки*

Загорают дети. Вот! *Поднимают руки вверх.*

М. Картушина

Приложение 6

Конспект занятия для средней группы

Подготовительная часть занятия:

Здравствуйте ребята. Добро пожаловать на йогу для детей. Сегодня мы с вами начнем большое путешествие вместе с маленькой обезьянкой йогой, которая поделилась со мной веселыми историями, помогающими вам лучше узнать ваше тело, это очень интересно и легко, просто повторяйте за мной и все получится. Чтобы начать послушайте рассказ. Жила была обезьянка йога, которая любила бегать, играть, путешествовать и узнавать много нового. Давайте и мы сейчас с вами начнем путешествие с бега.

Основная часть:

Йога очень любил сидеть и медленно дышать, внимательно слушая как разговаривают в джунглях звери и птицы.

1.И.П. сесть в тазовую позу - встать на колени, стопы ног держать вместе, сесть не прямо на пятки, а на внутреннюю поверхность стоп, большие пальцы стоп касаются друг друга, а пятки разведены в стороны. Одна рука на животе другая лежит на полу . Делаем вдох, внимательно наблюдая как округляется живот и рука движется вперед.

Неожиданно йога увидел как над ним пролетела птица, ему тоже захотелось стать птицей и повторить за ней несколько движений. Для этого йога потянулся вверх.

2.И.П.: сидя на коленях, медленно поднять поочередно руки и одновременно стараться встать на колени, а затем на прямые ноги.

3.Потягивания

Прежде чем повторить движения за птицей йоге необходимо было поздороваться

4.«Скажи «да» ручкам и ножкам» - движение кистей и стоп вверх-вниз.

Т. в. – сидя на полу стараться держать прямые руки и ноги неподвижно, начинать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения выполнять энергично, до упора. Варианты изменения ИП кистей и стоп: правые кисти и стопы вверх, левые вниз; кисти вверх, стопы – вниз; правые кисти и стопы навстречу, левые врозь; растопырить пальцы рук и ног.

5."Птица"И.П.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Поднять через стороны прямые руки и сделать вдох, опустить руки вниз и сделать выдох.

6.И.П.ноги на ширине плеч, правая рука в сторону и вверх, левая в сторону и вниз .Медленно делать повороты вправо, затем влево, меняя руки в соответствии с поворотом.

Иногда для развлечения йога очень любил смотреть на мир кверх ногами.

6."Перевертыши" И.П. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. На выдохе наклониться обхватив ноги руками и сделать выдох.

Смотря на небо йога неожиданно увидел звезды и ему тоже захотелось стать звездой.

7."Звезда" И.П.Ноги на ширине плеч, руки в стороны. На выдохе наклониться правой рукой до носка левой ноги и наоборот.

Когда птица улетела йога заметил кошку .

8.И.П.: Стоя на четвереньках, упор наладони и колени. Медленно сделать вдох, прогнуться в спине и поднять голову вверх, затем сделать выдох, плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх.

9.Царапанье

Затем йоге захотелось стать горой.

10.И.П.:лежа на полу лицом вниз. С выдохом поднять таз вверх, переводя ноги с носков на полную ступню. Таз поднять вверх, максимально, ноги прямые в коленях, руки прямые на одной линии с корпусом. Голова расположена между руками, лицо смотрит на втянутый живот. В таком положении задержка на выдохе .Затем со вдохом вернуться в и.п.

Неожиданно кто-то зарычал и из травы показался лев.

11.И.П: лежа на коленях, живот прижат к коленям, кисти рук стоят около головы. На выдохе необходимо выпрямиться вперед и встать на четвереньки .На вдохе вернуться в и.п.

Лев сидел на месте и проверял все ли животные на месте.

12.И.П.: сидя на коленях .Потянуться правой рукой к левому колену и повернуть голову вправо. На выдохе вернуться в и.п. и сделать то же самое в другую сторону.
Неожиданно он увидел лягушку, которая очень обрадовалась встрече со львом.
13."Лягушка" И.П.: Стопы параллельно на ширине плеч или чуть шире. Глубокий сед .Спина прямая, грудная клетка раскрыта.Локтями упор в колени. Если трудно, можно поставить руки за спиной и опираясь на них, раскрывать колени в стороны опять за счет работы тазобедренных суставов.
Какое веселое путешествие мы проделали вместе с йогой, нам надо отдохнуть.
Заключительная часть:
14."Ребенок" И.П.: -сидя на пятках, колени вместе, спина прямая .Сделать глубокий вдохи на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. Расслабить плечи, руки, дышать спокойно.

Приложение 7

Конспект занятия для старшей группы

Подготовительная часть занятия:

Здравствуйте ребята. Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в мир превращений.
Начнем наше путешествие с полета на воздушном шаре. Давайте попробуем все вместе его надуть.
Наше путешествие будет пролегать через озера и горы.
Посмотрите вниз и представьте что мы летим над озером, по берегу которого мы с вами попробуем пройти не оставляю следов. Давайте приземлимся и пойдем неспеша разглядывая красоту, которая находится вокруг.
Ребята посмотрите наверх, на небе выглянуло солнце, давайте поднимемся на полупальцы и потянемся к солнцу (ходьба на носках, руки вверх, ладони смотрят друг на друга.
Ребята слышите кажется пошел дождь. Чтобы спрятаться от дождя нам нужен зонт («склеить» ладошки над головой) и чтобы пальчики ног не намокли мы пойдем на пятках. Кажется дождь закончился, давайте снова посмотрим наверх и увидим что по небу летают птицы(дети имитируют руками махи крыльями и поднимают высоко колено)
Вдруг перед нами появился козлик (шагаем с захлестом).
После дождика из домика обычно выползают жучки и паучки(приставной шаг вправо, влево, руки широко)
Ребята пока мы с вами наблюдали за жучками совсем не заметили как дошли до лодки, на которой мы с вами продолжим наше путешествие по миру превращений. Встаньте рядом с лодкой и оглянитесь вокруг.

Основная часть:

Рядом с лодкой растет дерево. Давайте и мы свами покажем его. **Поза дерева** с разным положением рук.
Ну а теперь давайте отправляться дальше. Садимся в лодку и начинаем грести (тянемся к носочкам имитируя греблю веслами)
А теперь садитесь поудобнее и обозначим бортики лодки(скрестить ноги, руки разводим в стороны, дети выполняют наклоны вправо и влево, ставя руки на пол)
Вдруг мы увидели как на нашу лодку села бабочка, давайте покажем как бабочка умеет махать крыльями. **Поза бабочка.** Дети изображают бабочку разного размера, с разным количеством крыльев.
Пока мы любовались красотой бабочки, мы совсем не заметили как на берегу за нами наблюдала черепеха. Давайте и превратимся в черепаху, чтобы подружиться с ней. **Поза черепахи.** Ребята а еще в мире превращений жила очень волшебная корова. Давайте покажем копыта и рога коровы и попробуем посидеть так несколько секунд. **Поза коровы.** Ребята, ну вот мы кажется и доплыли до берега и теперь нам необходимо выйти из лодки (складочка- «шагаем» ладошками по ногам до носков-тянемся).Дошли мы до конца лодки и вдруг видим мост. Он поможет нам выйти на берег.
Поза полумост. Пока мы с вами шли по мосту мы увидели кузнечика. Давайте попробуем превратиться в кузнечика. **Поза кузнечика.** Кузнечик так нас увлек, что мы и не заметили как к нам подошла собака, которая умела стоять и сидеть мордой вверх и вниз**. Поза собака мордой вверх и вниз.** Ребята, ну вот и подходит к концу наше путешествие в мир превращений, в котором светит волшебное, теплое и очень доброе солнце. И жители этого мира очень ценили и оберегали его с помощью специальной традиции приветствия при восходе и традиции прощания при закате. Давайте и мы с вами заканчивая наше путешествие тоже попрощаемся с ним этой традицией.

Заключительная часть:

«Приветствие солнцу»:

Молитвенная поза: встать прямо, ноги вместе, ладони рук сложить вместе перед грудью. Смотреть прямо перед собой.
Солнечная поза: с вдохом поднять обе руки над головой. В конченом положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед . Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

Аист: на выдохе плавно опуститься, прогибаясь так, чтобы можно было положить ладони на пол перед ступнями, а голову прислонить к коленям. Ноги не сгибаются, движения происходят плавно, непрерывно, без рывков и лишнего напряжения.
Всадник: на вдохе вытягивать правую ногу назад вдоль пола насколько это возможно, одновременно сгибая левую ногу в колене. Левая ступня и руки при этом остаются на месте. Ладони или кончики пальцев касаются пола для сохранения равновесия, руки в локтях выпрямлены. Взгляд направлен вверх.
Собака мордой вниз. На выдохе переместить левую ногу назад и поставить около правой. Ноги держать параллельно друг другу, носки располагаются рядом вплоть до принятия асаны «собака мордой вниз» . Одновременно с этим поднимаются ягодицы, и голова опускается между руками, отгибаясь вперед в сторону ног, так чтобы по возможности взгляд был направлен на колени. Пятки тянутся к полу, вызывая легкое напряжение в икроножных мышцах. Тело при этом образует треугольник.
Собака мордой вверх: стопы и руки поставить так же, как в позе «собака мордой вниз», поднять пятки, голову и грудную клетку к потолку, а копчик направить вниз- к полу. Смотреть вверх, вытягивая ноги так, чтобы они не опускались на пол и стараться отвести плечи назад и вниз.
Гусеница: эта поза называется так, потому что в конечном положении пола касаются 8 точек: руки подбородок, грудная клетка, колени и пальцы ног. Область таза слегка оторвана от пола. Ладони рук лежат на полу над плечами. Ноги держать вместе.
Собака мордой вверх
Собака мордой вниз
Всадник
Аист
Солнечная поза.