

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 45 «УЛЫБКА»
(МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 45 «УЛЫБКА»)

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад №45 «Улыбка»
Протокол № 3
«29» марта 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий
МАДОУ «Детский сад № 45 «Улыбка»

Н.И. Ведерникова
«01» апреля 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
КУРС: «ДЕТСКАЯ ЙОГА»**

Направленность:
Физкультурно-спортивная
Возраст воспитанников 5-6 лет
Срок реализации программы
01.10.2024-30.04.2025гг.

Автор:
инструктор по физическому
воспитанию
Биктимирова Юлия Галлямовна

г. Норильск

СОДЕРЖАНИЕ

№п\п		стр
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»		
1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи реализации программы	6
3	Содержание программы	6
4	Учебный план	9
5	Содержание учебного плана Программы	10
6	Планируемые результаты	12
Раздел 2. «Комплекс организационно- педагогических условий»		
7	Календарный учебный график	13
8	Условия реализации программы	13
9	Мониторинг успешности реализации Программы	13
10	Кадровое обеспечение	15
11	Методическое обеспечение	15
12	Список использованной литературы	18
13	Приложение	19

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата. Гимнастика с элементами йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Программа направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы –йога. В отличие от существующих программ, данная Программа ориентирует на реализацию универсальных способов двигательной деятельности. Все конспекты разработаны в сюжетно-игровой форме. Программа построена на триединстве физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Детская йога» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 01.01.2021г.
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организаций и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Настоящая программа разработана на основе парциальной программы кружковой работы для детей дошкольного возраста «Йога для детей» Ивановой Т.А., СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г.

Программа «Детская йога» (далее Программа) дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир движения и пластики.

Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов воспитанников, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- формирование и развитие творческих способностей воспитанников;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в художественно-эстетическом развитии, в занятиях физической культурой;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья воспитанников.

Адресат программы

Настоящая программа разработана с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 5-6 лет.

Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Срок реализации программы: 7 месяцев

Наполняемость группы: до 10 человек.

Предполагаемый состав групп - одного возраста

Условия приема детей - условия дополнительного набора детей в объединение на вакантные места. В том числе условия зачисления детей на второй год обучения

Количество учебных часов в месяц: 8 учебных часов.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Срок реализации программы – 1 год;

Программа реализуется на русском языке в очной форме

Допускается вариативность продолжительности курса на любом году обучения, которую необходимо обосновать и перечислить все предлагаемые варианты.

Группа	Продолжительность мероприятия (занятия)	Периодичность в неделю	Количество учебных недель	Кол-во часов в год
Группа для детей 5-6 лет	25 минут	2 раза в неделю	28	56

Учитывается разный уровень потребности детей в двигательной активности; количество и интенсивность упражнений или их видов подбирается с учетом индивидуальных возможностей детей (учитывается самочувствие и желание ребенка; предоставляется возможность творческого самовыражения ребенка по его интересам). Внимание к каждому ребенку, учет его интересов, своевременная коррекция Программы в случае трудности ее выполнения; поощрение усилий ребенка, повышение самооценки и значимости личности ребенка, достижение качества выполнения программы каждым ребенком через его заинтересованность и трудолюбие.

Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов деятельности.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 5-6 лет:

Дети активно участвуют в разнообразных игровых, двигательных видах деятельности, упражнениях.

-Проявляют инициативу, берут на себя роль ведущего. Проявляют эмоциональную отзывчивость, подражая примеру взрослых, стараются утешить обиженного, угостить, обрадовать, помочь. Начинают в мимике и жестах различать эмоциональные состояния людей, эмоционально откликается на содержание прочитанного, сопереживают героям.

-Охотно включаются в совместную деятельность со взрослым, отвечают на его вопросы и повторяют его действия, комментируют действия взрослого в процессе совместной деятельности. Могут сами действовать по указанию взрослого.

-Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляют положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремятся к самостоятельности в двигательной деятельности, избирательны по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

-Проявляют интерес к миру, потребность в познавательном общении со взрослыми, задают вопросы о людях, их действиях, о животных, предметах ближайшего окружения. Проявляют стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, использованию сенсорных эталонов (круг, квадрат, треугольник), к простейшему экспериментированию с предметами и материалами. В совместной с педагогом познавательной деятельности переживают чувство удивления, радости познания мира.

-Освоили нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения. Испытывают удовлетворение от одобрения правильных

действий взрослыми. Внимательно вслушиваются в речь и указания взрослого, принимают образец. Могут сами быть, по просьбе взрослого, образцом.

Актуальность программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности

В настоящее время очень много внимания уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения. В основополагающих документах Министерства образования и науки Российской Федерации сформулированы базовые направления комплексной организации здоровьесберегающего образовательного процесса. Предусматривается не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

По данным по детской заболеваемости в Российской Федерации только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный год потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и здоровья.. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении.

Благодаря занятиям йогой, дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации внимания и эмоциональному равновесию. Йога – полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Практическая значимость программы Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы

Новизна заключается в оздоровлении детей с помощью здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим живым существам. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнования.

Педагогическая целесообразность.

Программа является составной частью воспитательно-образовательного процесса и содействует развитию физических качеств, способствует сохранению психофизического здоровья дошкольников и адаптации к школе.

Подготовка будущих школьников к статическим нагрузкам – адаптация и тренировка сенсомоторных функций – осуществляется во время выполнения асан (поз). Скелетная мускулатура при выполнении различных поз подвергается нагрузкам в виде продолжительных изометрических сокращений, что является стимулом для роста мышечной силы. Помимо роста силы происходят следующие адаптационные процессы в мышцах:

-развиваются тонические мышцы, а при увеличении именно этих волокон утомляемость мышцы снижается, способность к длительной работе (выносливость) возрастает;

-рост мышечных волокон вызывает образование дополнительных капилляров, улучшающих кровотоки и обмен веществ в целом.

2. Цели и задачи реализации программы

Цель: Повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йогой, мотивация на сбережение своего здоровья и здоровья окружающих.

Задачи реализации программы

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить чувствовать свое тело (во время выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

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 коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

3. Содержание программы

Продумывая структуру реализации занятий степ аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития

1. Группы детей для занятий йогой комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
2. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
5. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
7. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Учебно-тематический план

раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Вводное занятие Дать понятие о йоге. Просмотр мультфильма. Беседа о соблюдении техники безопасности и правил поведения	2	1,5	0,5	Выполнение контрольных упражнений

	во время занятий. Подвижные игры				
2	Знакомство с йогой. Знакомство с йогой. Основные направления в йоге. Занятие с использованием иллюстраций йога book «ОМО-тренировки» Е. Зуевская.	2	1,5	0,5	Выполнение контрольных упражнений
3	Утренний комплекс «Приветствие солнцу-Сурья Намаскар» Учить детей чувствовать свое тело, способствовать концентрации и осознанию выполняемой практики. Комплекс «Приветствие солнцу» -последовательность поз, которую лучше выполнять в утренние часы.	2	1	1	Выполнение контрольных упражнений
4	Игровая гимнастика. Совершенствовать двигательные умения и навыки, учить выполнять конкретные движения, развитие мелких движений кисти, чувства ритма. Пальчиковая гимнастика.	2	1	1	Выполнение контрольных упражнений
НОЯБРЬ					
5	«Медвежонок и горшочек меда» Упражнения, лежа на спине. Способствовать улучшению осанки, развитию грудной клетки и плечевого пояса с использованием разминочных упражнений предполагающие выполнение «открывающих» и «закрывающих» движений. Использовать сосредоточенное дыхание или дыхание животом. Медленно вдыхать и выдыхать через нос, делая небольшую паузу после каждого вдоха и выдоха.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
6	«Поза героя лежа» - суптавирасана. «Веселая черепашка». Асана растягивает передние поверхности бедер, улучшает приток крови к внутренним органам. При выполнении упражнения можно подложить валик или сложенное одеяло под крестец, тыльные стороны ладоней положите на пол, закройте глаза и оставайтесь в этой позе около 10 минут.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
7	«Мостик»- поза перевернутого лука, урдвадханурасана. Интенсивный прогиб заставляет работать мышцы всего тела, раскрывает переднюю, поверхность тела и максимально вытягивает позвоночник.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
8	«Лодочка»- наवासана «Спящая лягушка» - шавасана Способствовать укреплению пресса и тонизации органов брюшной полости, задействовать мышцы спины.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
ЯНВАРЬ					
9	«Лодочка» Поза на глубокое расслабление. Лежа на спине, руки положить ладонями вверх,	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений

	глаза закрыть, расслабить мышцы лба, плеч, сосредоточиться на дыхании.				
10	«Змея» - кобра С помощью прогибов спины способствовать растяжению позвоночника. Развивать гибкость и укреплять мышцы рук, груди, плеч и спины.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
11	«Корзинка» - поза лука, дханурасана. Учить детей лежа на животе, захватить лодыжки руками. На вдохе вытянуть стопы назад и вверх. Поза тонизирует органы брюшной полости, делает позвоночник.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
12	«Морская звезда» Укреплять мышцы туловища, включая поясницу, ягодицы, ноги и шею гибким.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
ФЕВРАЛЬ					
13	«Добрая кошечка» Упражнения, стоя на четвереньках. Учить детей, опираясь на руки и ноги, во время вдоха повернуть туловище и голову вправо (влево) и посмотреть на воображаемый «хвост». Поза расслабляет мышцы спины.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
14	«Злая кошечка». Упражнения, стоя на четвереньках. Учить детей, опираясь на руки и ноги, прогнуть спину, затем расслабить мышцы. Укреплять мышцы спины, рук и ног.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
15	«Поза ребенка» - баласана Восстанавливать равновесие и гармонию в теле. Из положения, стоя на четвереньках, сесть на пятки, вытянуть позвоночник вверх, руки вытянуть назад вдоль тела, дышите медленно.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
16	«Стойкий оловянный солдатик» Упражнения, стоя на коленях. Учить детей, стоя на коленях руки прижать к туловищу, отклониться назад и вернуться в исходное положение. Укреплять мышцы спины, живота, ног.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
МАРТ					
17	«Цапля»-Упражнения, стоя на одной ноге. Учить детей, стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. То же, на левой ноге. Улучшает координацию движений, укрепляет мышцы ног.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
18	«Здравствуй, солнце» - веселые ежата Учить детей выполнять обхват руками коленей и «качаться» на спине вперед и назад. Упражнение укрепляет мышцы спины, ног, развивает гибкость. Из положения лежа.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
19	«Веселый крокодил»- Поза верблюда –	2	0,5	1,5	Выполнение

	уштрасана. Упражнения, стоя на коленях. Развивать подвижность в плечах, раскрывать грудную клетку, готовить тело к более сложным прогибам назад. Прогибаться назад, тянуть позвоночник и раскрывать грудную клетку.				контрольных упражнений
20	«Гибкая пантера»- наклон к одной ноге – паршвоттанасана. Учить детей делать наклон из положения стоя раскрыть тазобедренные суставы и интенсивно вытягивать задние поверхности стоп. На вдохе вытянуть позвоночник. На выдохе углубить наклон, сделав шаг назад, затем вернуть туловище в вертикальное положение.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
АПРЕЛЬ					
21	Игровая гимнастика-«Веселый зоопарк» Укреплять опорно-двигательную систему, развивать чувства ритма, координацию, умение включаться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
22	«Жираф ищет травку» - глубокий наклон вперед – уттанасана Наклон вперед от бедер. Учить детей из положения стоя, наклониться вперед, складываясь пополам, прижать ладони к полу. Растянуть подколенные сухожилия и поясничный отдел позвоночника. Недолгий наклон головой вниз гарантирует приток крови к мозгу и дает ощущение свежести.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
23	«Пес Бобик» Учить детей во время выдоха поднимать и выпрямлять колени. Не удерживать позу слишком долго. Поза собаки лицом вниз растягивает заднюю поверхность спины и укрепляет запястья.	2	0,5	1,5	Выполнение контрольных упражнений
24	«Дерево» - врикшасана- «Рано утром солнце встало». Поза, стоя на одной ноге. Способствовать укреплению силы воли и самодисциплины. При выполнении позы растягивается позвоночник, укрепляются мышцы ног, развивается координация.				Выполнение контрольных упражнений
25	Итоговое занятие	2	--	2	Выполнение контрольных упражнений, тестов
	Всего	56			

4. Учебный план

Йога– сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они

помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Пранаямы — дыхательные упражнения.

Тема	Основное содержание	Форма организации
«Приветствие солнцу»	Мероприятия, направленные на обогащение представлений у детей о сезонных изменениях через сюжетно-игровую композицию, на формирование правильной осанки через упражнения игровой йоги.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию.
«Город: мосты, дома, река» «Новогодние подарки»	Мероприятия, направленные на развитие осанки, координации движений, владения телом посредством упражнений игровой йоги. Мероприятие направлено на формирование у детей правильной осанки, понимание значения здорового образа жизни.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию.
«Зимние виды спорта» «Веселый зоопарк»	Мероприятия направлены на развитие пластики движений через разучивание сюжетно-игровых композиций, на развитие внимания и памяти через сюжеты.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию.
«Когда мои друзья со мной» «Пробуждение природы»	Направленные на формирование у детей чувства сострадания, оказание помощи, поддержки, расширение кругозора в познании окружающего мира.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию.
«Приветствие солнцу»	Мероприятия направленные на осознание необходимости ведения здорового образа жизни, выполнения упражнений для поддержания здоровья.	Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию.

Количество часов в неделю	Количество часов в год
2	56

5. Содержание учебного плана программы

Последовательность освоение программы

Освоение каждой темы Программы предполагает несколько этапов: подготовительный и основной.

Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Педагог начинает знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия). Для этого используются наглядные материалы (рисунки, фотографии, картинки и т.п.), уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанемента, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятий.

На **основном этапе** переходят к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение каждого такта упражнения в начале в медленном темпе

и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений. Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ упражнения, индивидуальный поход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер.

Программа предусматривает интеграцию образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие. Мероприятия с детьми организуются в двигательной деятельности (упражнения для укрепления мышц спины, стопы, пресса, выработки правильной осанки и профилактики плоскостопия), используются ситуации общения о танцевальном искусстве (некоторые доступные для понимания детей термины) или ситуации общения по детским литературным произведениям и из личного опыта детей (при организации игры-путешествия), игровые образовательные ситуации и т.п.

Продумывая структуру реализации занятий степ аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

1. Вводная часть (5-7 минут)

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

Разминка

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе.

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

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

Ходьба по массажным дорожкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы.

2. Основная часть (10-15 минут)

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

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

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе: для мышц живота; для мышц спины путем наклона вперед; для укрепления мышц ног; для развития стоп; для развития плечевого пояса; на равновесие.

3. Дыхательные упражнения и игры.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

6. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”

Разучивание

Поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения.
Подвижная игра; игра на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
Релаксация.

Цель: создание условия для положительного эмоционального настроя

3. Заключительная часть (3-5 минут).

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.
 2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).
- Упражнение на расслабление всего организма

6. Планируемые результаты

Повышение уровня психофизического развития детей;
Функций дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
Повышение общей работоспособности и выносливости организма, укрепление иммунной системы;

Снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья детей, профилактика и своевременная коррекция опорно-двигательного аппарата (ОДА), увеличение жизненной емкости лёгких (ЖЕЛ), гибкости, статической силы, общей выносливости;

Повышение интереса детей к естественной двигательной активности.

Ребенок будет знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

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, гипервозбудимость.
4. Тесное общение с организмом, с его внутренними «жильцами» – органами.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

7. Календарный учебный график

- количество учебных недель;
- количество учебных дней;
- экскурсионные и выездные занятия/сессии;
- даты начала и окончания занятий по программе, учебных периодов/этапов, модулей и др.

Примерное оформление календарного учебного графика.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
2024-2025	01.10.24	30.04.25	28	56	вторник-четверг

8. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Температура воздуха в зале составляет 18-20⁰ С.

Подбор оборудования определяется программными задачами. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Немаловажную роль в реализации данной Программы имеет **наличие технических средств обучения:**

1. Спортивные коврики, длиной 1-1,5 метра, шириной 60см с отметкой у головы.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Спортивная хлопчатобумажная одежда.
4. Нестандартное оборудование:- массажные дорожки, мячики массажные, обыкновенные –палки –шишки-шарики для пинг-понга- мешочки с песком- байковые одеяла-кирпичи, кубики-болстеры
5. Карточки- схемы с изображением основных асан, или их последовательности.

Учебно-методические:

-систематизировано содержание по включению йоги в образовательный процесс;
-разработано перспективное планирование для детей младшего дошкольного возраста;
план взаимодействия с родителями и педагогическими работниками.

9. Мониторинг успешности реализации Программы

Оценочные материалы разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения программы. Отражают достижения цели и задач программы. В виде: видеозапись, журнал посещаемости, портфолио, перечень готовых работ, фото, анкетирование родителей.

Мониторинг: проводится методом педагогического наблюдения два раза в год (октябрь, апрель). Основной метод – наблюдение за детьми в процессе движения. Результат заноситься в протокол.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	2 занятия	октябрь апрель

Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, а также развития общих способностей.

Челночный бег: проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной в 10 м с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладут 2 кубика размером не менее 7'7 см. Сдающий норму принимает положение высокого старта и берет в руки один кубик. По команде «Марш» включается секундомер, сдающий бежит с кубиком на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за следующим

кубиком, и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй кубик касается пола, выключается секундомер.

Равновесие «стойка на одной ноге»: удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами, руки на пояс (сек).

Гибкость «наклон туловища из положения стоя»: ребёнок становится на гимнастическую скамейку, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см., ребёнок по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне ребёнок максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Ошибки: сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Все данные заносятся в сводную таблицу

Диагностика выполнения дыхательных упражнений не требует специального исследования или выполнения детьми конкретных заданий.

Самым главным условием является точное выполнение упражнений. Правильное дыхание - основа здоровья.

Диагностические задания сформированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге

Цель диагностики: проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

Шкала оценок:

1 балл — ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа.

2 балла — ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, держит равновесие, развита мелкая моторика рук, при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику;

Уровни:

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

10. Кадровое обеспечение

Занятия по дополнительному образованию воспитанников осуществляет педагогический работник — физическое лицо, которое состоит в трудовых, отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 21.).

Педагогический работник: систематически повышает свой профессиональный уровень. У педагога сформированы профессиональные компетенции, необходимые для успешной реализации дополнительной образовательной программы.

Педагог умеет обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности в их тесной взаимосвязи.

11. Методическое обеспечение

Особенности организации образовательной деятельности

Йога- сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Занятие йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка. Большинство упражнений в йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

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

Особенности организации образовательной деятельности: очно.

Принципы и подходы к формированию Программы

учет индивидуальных особенностей и возможностей детей - доброжелательный климат; положительная оценка любого достижения ребенка; проведение занятий с учетом специфики дошкольного возраста - занимательность; наглядность.

В Программе учтены общедидактические принципы: научность; систематичность; постепенность усложнения; перспективность; доступность; связь с жизнью.

Формы организации образовательного процесса

1. Организация открытого занятия.
2. Организация тематических развлечений

Форма организации деятельности воспитанников на занятии: фронтальная; в парах; групповая; индивидуально – групповая.

Технологии

-Создание игровых ситуаций (игровые технологии). Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Специально в плане образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием образования

-Здоровьесберегающие технологии. Технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры, несложные элементы игр. При этом

физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

Методы обучения: фронтальная работа; переключения с одной деятельности на другую; поощрения; общеразвивающие упражнения; общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; дыхательные упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; для развития координации движений, методы использования слова: рассказ, объяснение; указания. метод наглядного воздействия: показ, практические (выполнение асан), игры и игровые ситуации

Наилучшим способом общения с детьми является игра. Поэтому – с йогой детей необходимо знакомить именно через игру.

Подражание – еще один метод обучения детей. Асаны–позы йоги, это положение тела, которое удобно и устойчиво, изображающие позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например: «кузнечик», «цапля», «лягушка», «кошечка», «дерево» и т. д. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает внимание и наблюдательность ребенка. Асаны направлены на развитие координации, силы, гибкости и выносливости, хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Дидактические материалы: технологические карты, задания, упражнения

Виды дидактических материалов:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются *наглядные пособия* следующих видов: схематический (таблицы, схемы, рисунки, и т.п.); звуковой (аудиозаписи, радиопередачи);

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с содержанием программы (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями

Виды детской деятельности, образовательные и педагогические технологии

Интеграция разных видов детской деятельности: игровая деятельность; коммуникативная деятельность; восприятие художественной литературы; двигательная деятельность.

Алгоритм учебного занятия:

Программа представляет собой комплексный курс занятий по физическому воспитанию, профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровлению детей с частыми респираторными заболеваниями. .

Особенности выполнения статических поз:

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

2. Дети смотрят на образец взрослого и выполняют с ним позы и упражнения.

3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.

4. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

5. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

6. - Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

7. - Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

8. - Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.

9. - Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

Группы детей для занятий детской йогой комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога.

Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.

При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.

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

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

Требования к условиям проведения занятий.

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

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

3. Время Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой.

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

– Во время занятий необходимо соблюдать следующие правила: Асаны всегда следует выполнять после дыхательной гимнастики по методике А.Н.Стрельниковой, и завершать комплекс на расслабление точечным массажем.

– Комплекс упражнений -йога должен строиться в строгой последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения лежа, затем - сидя.

– Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.

– При разучивании комплекса йоги необходим четкий показ упражнений инструктором по физической культуре.

– Обязательным условием проведения занятий является пустой желудок ребенка, занятия должны проходить в спортивной форме не стесняя движения, босиком.

13. Литература

1. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с. 9
2. Сивцова А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении: выбор, внедрение и рациональное использование: Методические рекомендации. – СПб.: СПбАППО, 2008. – 56 с.
3. Айенгар Б.К.С. «Йога. Путь к здоровью». Сыкт: Флинта, 2012.
4. Бокатов А.И. Сергеев С.А. «Детская йога». М: Ника – центр, 2006.
5. Вавилова Е. Н. «Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость: пособие для воспитателя детского сада» М: Просвещение, 1981.
6. Вареник Е.Н. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М: ТЦ «Сфера» 2009.
7. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» М: Педагогическое общество России, 2005.
8. Долгих Е. «Хатха – йога в детском саду» Елабуга, 2008.
9. Картушина М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду» М: ТЦ «Сфера» 2004. 10. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» М: «Сфера» 2008.

Комплекс занятия

состоит из трёх частей:

Подготовительная часть (разминка): разные виды ходьбы и бега, подскоки, разогревание суставов и мышц, подготовка организма к асанам, дыхательная гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой.

На первых занятиях при проведении дыхательной гимнастики с детьми основная нагрузка ложится на разминку, с дальнейшим постепенным добавлением двух упражнений на дыхание. В каждом последующем комплексе добавляются новые дыхательные упражнения, которые можно делать стоя, сидя и лежа. На 2 год обучения, получится около 32 вдохов-движений.

4 раза по 4 вдоха - движения;

4 раза по 8 вдохов - движений.

Основная часть (аэробная): Асаны йоги

Асаны йоги

Поза «Зародыша». Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с.и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

Поза «Угла». Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

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

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

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

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

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

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

Поза «Кривого дерева». Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью

пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

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

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

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

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

Поза «Ребёнка». Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

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

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

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

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

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

Заключительная часть: точечный массаж

Обязательным условием проведения занятий является пустой желудок ребенка.

Желательно проводить занятия на свежем воздухе, но условия крайнего севера не позволяют это сделать в зимнее время

Описание комплексов.

Название упражнения.	Значение поз.
<p>1. Поза «Зародыша».</p> <p>2. Поза «Горы».</p> <p>3. Поза «Ребёнка».</p> <p>4. Поза «Бриллианта».</p> <p>5. Поза «Головоколенная».</p> <p>6. Поза «Угла».</p> <p>7. Поза «Расслабления».</p> <p>Жили-были дед и баба, и была у них курочка ряба. Снесла курочка яичко не простое, а золотое. Дед бил, бил не разбил, баба била, била не разбила. Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко и разбилось. Дед плачет, баба плачет. А курочка кудахчет: не плач дед, не плач баба. Снесу я вам яичко не золотое, а простое. Баба и дед довольны. Наступил в доме мир и покой.</p> <p>1. Поза «Ребёнка».</p> <p>2. Поза «Бриллианта».</p> <p>3. Поза «Дерева».</p> <p>4. Поза «Горы».</p> <p>5. Поза «Мостика».</p> <p>6. Поза «Змеи».</p> <p>7. Поза «Бегуна».</p> <p>8. Поза «Расслабления».</p> <p>Уехали отец с матерью в город. А Маша посадила братца на травку под окно и убежала гулять с подружками, заигралась Маша, вернулась, а братца нет.</p>	<p>Комплекс № 1.</p> <p>Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.</p> <p>Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.</p> <p>Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.</p> <p>Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.</p> <p>Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.</p> <p>Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.</p> <p>Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</p> <p>Комплексы на занятиях проводится, как драматизации сказок.</p> <p>Сказка «Курочка ряба».</p> <p>Поза «Зародыша» лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.</p> <p>Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.</p> <p>Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.</p> <p>Поза «Головоколенная» Сев на пол, ноги выпрямлены,</p>

Горевала она, плакала, но слезами горю не поможешь, сама виновата, и сама найти должна. Бросилась она в чисто поле и видит, метнулись вдалеке гуси-лебеди.

Догадалась она, что гуси-лебеди унесли братца, и бросилась догонять.

Бежала, бежала, смотрит, стоит яблонька.

- Яблонька, яблонька, скажи куда гуси-лебеди полетели.

-Стряси с меня яблоки, а то веткам тяжело, тог-

да скажу. Стрясла Маша яблоки и яблонька дорогу показала.

Побежала Маша дальше. Бежала, бежала и видит стоит в поле Печка. Маша бросилась к ней.

Печка, печка скажи куда гуси лебеди полетели?

- Подбрось в меня дров, тогда скажу.

Маша подбросила поскорее дров и побежала дальше.

Бежала, бежала и видит, течёт речка - кисельные берега.

-Речка, речка куда гуси- лебеди полетели.

-Упал в меня камень, мешает молоку дальше течь. Сдвинь его в сторону, тогда скажу. Отломила Маша сухую ветку, сдвинула камень и побежала дальше.

Бежит по лесу и видит на поляне стоит избушка, а братец сидит на крыльце и играет золотыми яблоками. Маша схватила братца и бросилась бежать домой.

Гуси-лебеди увидели Машу и бросились вдогонку. Хотят братца отобрать.

Добежала Маша до речки:

-Речка, речка спрячь нас.

Речка посадила её с братцем под крутой бережок. Гуси-лебеди пролетели мимо. Вышла Маша с братцем из-под крутого бережка и побежала дальше.

А гуси-лебеди увидели её, воротились, летят на встречу, крыльями машут, вот-вот братца отнимут.

Подбежала Маша к печке – печка

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

Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

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

Комплекс № 2.

Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.

Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.

Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.

Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.

Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника.

Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.

Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.

Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Сказка «Гуси–лебеди».

Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

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

Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот

спрятала Машу с братом за заслонку. Гуси-лебеди покружились, покружились и улетели восвояси.

Вышла Маша с братцем и бросилась бежать домой. Гуси-лебеди увидели их и снова вдогонку пустились. Вот, вот братца вырвут из рук.

Хорошо яблонька близко оказалась. Спрятала она Машу с братцем, густыми ветками укрыла.

Гуси-лебеди покружили, покружили так ни с чем и вернулись.

Добежала Маша домой и дух перевела. Тут и родители из города вернулись, гостинцы привезли.

1. Поза «Ребёнка»

2. Поза «Кошки»

3. Поза «Бриллианта»

4. Поза «Прямого угла»

5. Поза «Скручивания»

6. Поза «Божественная»

7. Поза «Кривого дерева»

8. Поза «Расслабления»

Шёл дед, шёл через высокие сугробы, перешагивая, а рядом с ним бежала собака. Она нюхала то след, то дорогу, то смотрела на хозяина. Так он шел по лесу и не заметил, как обронил рукавичку.

Лежит рукавичка, снегом заметённая. В это время по лесу бежала мышка. Заметила она рукавичку, забралась в неё и стала в ней жить.

Через сугробы прыгает лягушка. Увидела рукавичку и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт? Мышка норушка. А ты кто?

-Я, мышка норушка.

Давай жить вместе.

Вот их уже двое.

Бежит между деревьями длинноухий заяц, увидел рукавичку. Подбежал и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт?

А ему отвечают.

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-А ты кто?

Я заячка побегайка, пустите меня к себе жить. И вот их уже трое.

подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

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

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

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

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

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

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

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

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

Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот

Рукавичка стала больше, заметнее на белом снегу. Бежит лисичка, хвостом пушистым замечает след. Увидела рукавичку, подбежала и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт?

Ей отвечают:

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-Я зайка - побегайка.

-А ты кто?

-Я лисичка сестричка.

Пустите меня жить.

Заглянула она в рукавичку, и звери ей понравились. Она осталась жить. Вот уже четверо живут в рукавичке.

По лесу, рыская, бегал голодный волк, через деревья, кусты перепрыгивает. Остановился около рукавички и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт?

Ему отвечают:

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-Я зайка - побегайка.

-Я лисичка сестричка.

-А ты кто?

-Я волчок серый бочок.

-Пустите меня к себе.

Вот их уже пятеро в рукавичке. Большая рукавичка стала, далеко её видеть.

Мимо рукавички бежит кабан. Увидел рукавичку, заглянул в неё и видит, сидят в ней звери в причудливых позах. Кабану интересно стало, он тоже остался. Рукавичка совсем большая стала.

А мороз крепчает, у деда руки замёрзли. Заметил он, что нет рукавички.

Пустились они назад рукавичку искать. Собака бежит, лает, след нюхает. Услыхали звери лай, в рассыпную в свои норки бросились и затихли. Звери лежат в своих норках им тепло и тихо.

Они лежат и думают: о весеннем, тёплом солнышке, зелёной траве, и им тепло.

1. Поза «Зародыша»

2. Поза «Ребёнка»

3. Поза «Дерева»

4. Поза «Кузнечика»

5. Поза «Головоколенная»

подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

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

Комплекс № 3.

Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.

Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.

Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.

Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей (полезно при варикозном расширении вен), улучшает работу сердца.

Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку. Даёт возможность дышать полной грудью, вызывает чувство лёгкости.

Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.

Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Сказка «Рукавичка».

Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

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

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

Поза «Скручивания» Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое

<p>6. Поза «Лотоса»</p> <p>7. Поза «Бегуна» Поза «Расслабления» Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает. Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы. Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колышутся и извиваются, и прячут морских животных. Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой большой и грозный скат, раскинул свой чёрный плащ и проплыл мимо. Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы. Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдем мимо. Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтиками. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем. Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъём идёт плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту. Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поза «Змеи» 2. Поза «Бриллианта» 3. Поза «Бегуна» 4. Поза «Головоколенная» 	<p>бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.</p> <p>Поза «Кошки» Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.</p> <p>Поза «Прямого угла» Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>Поза «Кривого дерева» Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, и руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.</p> <p style="text-align: center;">Комплекс № 4.</p> <p>Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины. Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость. Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину. Укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта. Развивает гибкость позвоночника, улучшает</p>
---	---

5. Поза «Угла»
 6. Поза «Рыбы»
 7. Поза «Лотоса»

8. Поза «Расслабления»

От берегов Белого моря до берегов Тихого океана на тысячи километров, протянулась тайга. Лес, лес – без конца и края. Огромные кедры в горах, голубые лиственницы по берегам сибирских рек, непроходимые завалы, поваленных бурей деревьев – всё это тайга.

А где кончается тайга, там, за Полярным кругом, начинается тундра.

Карликовые берёзки, ивы, да цветы по берегам холодных озёр и на вершинах сопок. Земля здесь оттаивает в короткое полярное лето, только сверху, а глубже она твёрдая и мёрзлая. Суровая здесь природа. Но с давних времён живут здесь оленеводы, охотники, рыбаки.

На широких лыжах, уходят охотники далеко за дичью. Рыбаки выходят в открытое море на лов рыбы. С места на место кочуют оленеводы, перегоняя стада в места, где растёт белый мох – ягель.

Долго длиться полярная ночь. Только в марте покажется солнце, потеплеет. Но вдруг снова налетит снежная буря, ледяной ветер загонит людей в жилища, где тепло, и готовиться обед.

Оленеводы все собираются в это время в ярангах, сидят у огня и слушают сказку. Сказочник рассказывает об отважных охотниках, злых колдуньях, добрых животных, чудесных рыбах, красивых птицах.

Долго рассказывает свои сказки сказочник, у детей уже смыкаются глаза, хочется спать, да жаль прослушать хоть слово.

Сказки сказочник заканчивает, за пологом яранги утихает буря. Сказки помогают скоротать длинную полярную ночь пастухам, оленеводам.

Не даром у чукчей и эвенков сказочники самый уважаемый человек в стойбище. От одного сказочника – к

пищеварение, тонизирует внутренние органы.

Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.

Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.

Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Путешествие по морскому дну.

Поза «Зародыша» лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую, левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, стараясь коснуться подбородком или лбом колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 сек. и расслабиться. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

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

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

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

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

Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище

другому, из уст в уста, век за веком переходили самые любимые сказки и дошли они до наших дней.

1. Поза «Угла»
2. Поза «Бриллианта»
3. Поза «Бегуна»
4. Поза «Кривого дерева»
5. Поза «Горы»
6. Поза «Полу плуг»
7. Поза «Рыбы»
8. Поза «Скручивания»
9. Поза «Расслабления»

Мы с вами собрали рюкзаки, закинули их на плечи и отправляемся в поход по нашим сопкам. Сопки осенью очень красивые.

Они как бы раскрашены умелой рукой художника. Очень много золотой и багровой краски.

Идём по широкой дороге мимо низких сопок и небольших озёр. Нам нужно пройти на питьевое озеро. Дорога уходит в карьер, а мы с вами переходим на тропинку. Она пролегает между зарослей

карликовой берёзки. Ребята посмотрите, какие мелкие кисточки на ней. Веточки причудливой формы.

Есть берёзки и выше, они тоже изогнуты, так как корни её, из-за каменистой почвы, расти, не могут. Расположены они на поверхности. Листочки у берёзки мелкие.

Поднимаемся на вершину сопки, а за ней на другую, ещё выше. Склон высокой сопки покрыт багульником, брусничником и кустиками черники. Ягоды на кустах зрелые и вкусные. Здесь мы с вами сделаем привал. Соберём ягоды для витаминного чая. Рассмотрим растение багульника. Это растение тоже очень полезное. Чай из багульника возвращает силы. Мы с вами разведём костёр и накипятим чай. Заварим: бруснику, чернику и багульник. Чай очень вкусный. Привал наш не большой и пора в путь дорогу. Собираем рюкзаки и идём дальше. Вот и вершина нашей

наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова в повёрнута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс № 5.

Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.

Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.

Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.

Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.

Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы. Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительные действия на мышцы лица.

Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.

Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Сказки народов тайги и тундры.

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

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

Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок, и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь,

сопки.

Внизу раскинулось красивое озеро, где мы с вами сделаем привал. Посмотрите, какая чистая вода, но она очень тёмная. Озеро холодное. По краям озера много цветов, деревья более высокие, т.к. влаги здесь больше. Посмотрите, рыбёшки плавают в озере. Сейчас мы с вами сделаем кораблики с парусами из листьев и спустим на воду. Парусная регата отправилась в путь. Тихий ветерок погнал кораблики на середину озера. Помашем им и отправимся в обратный путь.

Вернёмся мы с вами, другой, более ближней дорогой. Поднимаемся на сопку. На вершине сопки посмотрите, какие огромные глыбы. Давайте подойдём поближе и рассмотрим их. Камень этот называется гранит. В его состав входит слюда, посмотрите, как она сверкает на солнце.

Вон и наш сад уже виден, но нам нужно ещё преодолеть две сопки. Одна более ровная и не высокая, а другая очень крутая. Давайте мы её обойдём. Ступайте осторожно, здесь небольшое болото. Прыгаем с кочки на кочку.

Вот мы с вами и миновали последнюю сопку. Подходим к детскому саду. Там ждёт нас вкусный обед, а после обеда сон. Он будет здоровый и крепкий. Мы с вами получили заряд бодрости на всю неделю. Путь был длинный, но очень интересный. Время прошло не заметно и нам пора расстаться.

чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

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

Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

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

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

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс № 6.

Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы. Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.

Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.

Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.

Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.

Улучшает деятельность почек, тонизирует мышцы ног.

Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительное действия на мышцы лица.

Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку. Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Поход в осенние сопки.

Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

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

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

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

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

Поза «Скручивания» Сядьте, вытянув ноги вперёд.

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

Поза «Полу плуга» Из исходного положения стойки на плечах, ладони на пояснице, ноги поднять вверх. На выдохе одну ногу опустить за голову параллельно полу. Держать 3 – 5 сек. Затем ноги поменять. Дыхание равномерное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляем. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

