

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №217»



«217- ТИ НОМЕРО НЫЛПИ САД»
ШКОЛАОЗЬ ДЫШЕТОНЫЯ
МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ УЖЬЮРТ

426067, Удмуртская республика, г. Ижевск, ул.Труда, 28. Тел. 8(3412)217-255 ИНН/КПП
1834300726/184001001 ОГРН 1021801587961 E-mail: DS217@izh-ds.udmr.ru

Принято
на заседании педагогического совета
МБДОУ №217
Протокол № 1 от 28.08.2024г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №217
С.Н. Заплёткина
Приказ № 142 от 19.09.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
с элементами хатха-йоги детей 5 – 7 лет**

«Йожики»

Срок реализации – 7 месяцев

Адресность программы: с 5 до 7 лет

Разработчик программы:
воспитатель
Симанова Лариса Германовна

г. Ижевск, 2024г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Актуальность Программы
3. Цель и задачи Программы
4. Учебный план
5. Принципы и подходы к формированию Программы:
6. Формы и методы реализации программы:
7. Средства необходимые для реализации программы:
8. Структура занятия
9. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста
10. Перспективное планирование
11. Ожидаемый результат
12. Список литературы
13. Приложение

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Йожики» (далее по тексту Программа) разработана на основе парциальной программы для детей дошкольного возраста Т.А.Ивановой «Йога для детей» (Издательство: «Детство-Пресс», 2015).

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

Актуальность Программы

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йога.

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. 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 положении сидя, просматривая телепередачи, играя за компьютером. 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. Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей.

Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. 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 соревнований. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

Новизна и отличительная особенность Программы.

Особенность Программы с использованием элементов йоги состоит в целостности, упорядоченности и гармоничности происходящих при этом в организме адаптационных изменений.

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.

В основе программы лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых сказочных образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Новизна Программы заключается 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. Эта взаимосвязь является основой любого вида тренинга.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Йожики» позволяет решать коррекционно-оздоровительные задачи комплексно и содержит средства оздоровления: элементы хатха-йоги, массажа и самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики; упражнения для дыхания; пластические этюды; упражнения для укрепления мышечного корсета; упражнения в парах; игровые элементы; упражнения для растяжки; упражнения суставной гимнастики; подвижные игры.

Дополнительная программа соответствует требованиям:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенции о правах ребенка;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях.

Занятия по оздоровительной гимнастике строятся на единых принципах и обеспечивают целостность педагогического процесса. Занятия кружка проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН.

Цель и задачи Программы

Цель данной Программы:

- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения

посредством занятий хатха-йоги.

Задачи Программы:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йога);
- 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 доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Структура программы

Программа предназначена для занятий с детьми 5—7 лет (старшая, подготовительная группа). Срок реализации **программы — 7 месяцев.**

Работа ведется в группе 6-10 детей. На занятии проводится как коллективная, так и индивидуальная работа. Продолжительность занятия составляет в старшей группе 25 минут, в подготовительной - 30 минут. Проводится 1 раз в неделю.

Учебный план

Возрастная группа	Форма проведения	Количество занятий в год	Количество занятий в неделю /месяц	Продолжительность занятия	Часов в год
Старшая	подгрупповая	27	1 / 4	25 мин.	11 часов 15 минут
Подготовительная	подгрупповая	27	1 / 4	30 мин.	13 часов 30 минут

Принципы и подходы к формированию Программы:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Йожики» построена на общедидактических принципах педагогики:

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение

требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Формы и методы реализации программы:

- коллективная работа;
- индивидуальная работа;
- поощрения;
- игры и игровые ситуации;
- общеразвивающие упражнения;
- статические упражнения;
- общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лежа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;
- упражнения для растяжки;
- упражнения суставной гимнастики;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для развития координации движений;
- упражнения для мышц глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- массаж и самомассаж.

Дидактические методы:

1. Методы использования слова:

- рассказ
- объяснение;
- указания.

2. Метод наглядного воздействия:

- показ.

3. Практические (выполнение асан)

Средства необходимые для реализации программы:

- иллюстрации йога book «ОМО-помрачительные тренировки» Е. Зуевской
- коврик для йоги
- валики
- гимнастические палки, мячи
- массажные мячики
- музыкальная колонка

Структура занятия

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5—7 минут)

1. Встреча: -Улыбнитесь!, -Настройтесь на занятие!
2. Разминка: Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж. 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.
2. Силовые упражнения, направленные на укрепление определенных групп мышц.
3. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.
4. Гимнастика для глаз (*нечетные занятия*) и пальчиковая гимнастика (*четные занятия*). Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3—5 минут)

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.
2. Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Ключевым моментом в **программе** является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.
3. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст (5-7 лет).

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление.

Развивается воображение. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Требования к условиям проведения занятий

Место

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

Одежда

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься босиком.

Время

Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 30 минут.

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

Требование к выполнению статических упражнений

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз, асан), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплексы составлены от простого к сложному. Позы разучиваются постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменяются облегчёнными вариантами.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она

определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

Этапы выполнения асан

I этап. Отдых перед вхождением в позу.

Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.

Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

III этап. Вхождение в позу.

Позу выполняют медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

IV этап. Фиксация позы.

Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей максимальное удержание позы 7- 10 секунд. При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

V этап. Выход из позы.

Выход из позы в исходное положение производится плавно и медленно. Дыхание спокойное.

VI этап. Отдых после выхода из позы.

Дети принимают удобную позу, расслабляются, отдыхают. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

Перспективное планирование

Октябрь

Задачи: Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Формировать правильную осанку. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов. Учить детей чувствовать свое тело во время движений. Развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

<i>Занятие</i>	<i>Содержание занятия</i>
<i>1 занятие</i>	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания. Диагностика (тестирование)
<i>2 занятие</i>	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания. Диагностика (тестирование)
<i>3 занятие</i>	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза Тадасана - Поза пальма - Поза дерева (1 вариант) - Поза гора Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

4 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза Тадасана - Поза пальма - Поза ребенка - Кошечка добрая - Кошечка сердится Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.
------------------	--

Ноябрь

Задачи: Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие и гибкость. Укреплять мышцы рук, ног, спины. Учить дышать, сочетая дыхание и движение.

Занятие	Содержание занятия
1 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы - Мельница Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания
2 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

3 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений №1 - сказка «Курочка ряба». Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана». Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.
4 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений №1 - сказка «Курочка ряба». Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.

Декабрь

Задачи: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием. Сосредоточить и сконцентрировать внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Занятие	Содержание занятия
1 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза Тадасана - Поза кривого дерева - Поза скручивания - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза горы Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

2 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза Тадасана - Поза бриллианта (вариант 1) - Божественная поза - Поза змеи - Поза прямого угла - Поза воина (вариант 1) - Поза Кобры - Поза Крокодила - Поза полуплуга Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания
3 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений №6 «Путешествие в осенний лес» Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для гла, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания
4 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений №6 «Путешествие в осенний лес» Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

Январь

Задачи: Вырабатывать равновесие, координацию движений. Закреплять навыки массажа. Развивать гибкость.

Занятие	Содержание занятия
1 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза полулотоса; - Поза героя - Вирасана (1 вариант) - Поза мостик - Поза трость - Поза змея - Поза кошки - Переменное дыхание. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

	Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания
2 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза Тадасана - Поза гора - Поза ребенка - Божественная поза - Поза героя - Вирасана (1 вариант) - Поза скручивания - Переменное дыхание. Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания
3 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений №3. Сказка «Рукавичка». Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

Февраль

Задачи: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Закреплять умение правильно дышать.

Занятие	Содержание занятия
1 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Головоколенная поза - Поза пальма - Поза ребенка Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика. Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

2 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза Тадасана - Поза гора - Поза ребенка - Поза мостика - Поза трость - Поза змеи - Поза кобры - Поза лука - Поза бегуна Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания
3 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений №2. Сказка «Гуси лебеди». Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.
4 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений №2. Сказка «Гуси лебеди». Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.

Март

Задачи: Продолжать работу по развитию ловкости. Способствовать выработке выносливости силы во время выполнения упражнений. Учить следить за дыханием.

<i>Занятие</i>	<i>Содержание занятия</i>
1 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза полуберезки - Поза плуга

	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания
2 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза тадасана - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза пальма - Поза дерева 1 вариант - Мельница - Поза алмаз - Поза горы - Поза кузнечика Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания
3 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений №4. «Морское путешествие». Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.
4 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж Комплекс статических упражнений №4. «Морское путешествие». Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.

Апрель

Задачи: Закреплять умение ощущать свое тело во время движений. Направлять свои мысли на выполнение конкретного движения. Продолжать учить правильно дышать.

<i>Занятие</i>	<i>Содержание занятия</i>
1 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза

	- Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Поза кузнечика Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания
2 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений: - Поза Тадасана - Поза пальма - Поза алмаз - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза горы - Поза орла - Поза полуберезки - Поза плуга Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания
3 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений №7 «Приветствие солнцу» Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз Релаксационная гимнастика «Шавасана»
4 занятие	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж. Комплекс статических упражнений №7 «Приветствие солнцу» Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания.

Ожидаемый результат

Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.

1. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
2. Правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-ролевых качеств.
2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. 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;
- анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья);
- контрольные упражнения и тесты

Список литературы

1. Айенгар Б.К.С. Йога (Путь к здоровью). – Сыкт.: Флинта, 2012
2. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога . – М.: Ника-центр, 2006
3. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш.)
5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2009.
7. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008.
8. Иванова Т.А. «Йога для детей» Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Издательство: «Детство-Пресс», 2015.
9. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
10. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб, 1997.
11. Осипова.В. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
12. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.

Приложение

Описание комплексов

Комплекс № 1 Сказка «Курочка ряба»

Название упражнения	Значение поз
1.Поза «Зародыша»	Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины
2.Поза «Горы»	Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки
3.Поза «Ребёнка»	Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость
4.Поза «Бриллианта»	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца
5. Поза «Головоколенная»	Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы
6. Поза «Угла»	Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы
7. Поза «Расслабления»	Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему
Жили-были дед и баба,и была у них курочка Ряба	<i>Комплексы на занятиях проводится, как драматизации сказок</i> Сказка «Курочка ряба» 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.
Снесла курочка яичко не простое, а золотое	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.
Дед бил, бил не разбил, баба била, била не разбила	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.
Мышка бежала, хвостиком махнула,яичко и разбилось	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.

Дед плачет, бабаплачет	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.
А курочка кудахчет: не плач дед, не плач баба. Снесу я вам яичко не золотое, а простое	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.
Баба и дед довольны. Наступил в доме мир и покой	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 Сказка «Гуси–лебеди»

Название упражнения	Значение поз
1.Поза «Ребёнка»	Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость
2.Поза «Бриллианта»	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца
3. Поза «Дерева»	Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину
4. Поза «Горы»	Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки
5. Поза «Мостика»	Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника
6. Поза «Змеи»	Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза
7. Поза «Бегуна»	Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость
8. Поза «Расслабления»	Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему
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. Горевала она, плакала, но слезами горю не поможешь, сама виновата, и сама найти должна.	Сказка «Гуси–лебеди». Поза «Ребёнка» пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь. Сядьте на вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

Бросилась она в чисто поле и видит, метнулись вдалеке гуси- лебеди. Догадалась она, чтогуси-лебеди унесли братца, и бросиласьдогонять.	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.
Бежала, бежала,смотрит, стоит яблонька. - Яблонька, яблонька, скажи куда гуси-лебеди полетели. -Стряси с меня яблоки, а то веткам тяжело, тогда скажу. Стрясла Маша яблоки и яблонька дорогу показала. Побежала Маша дальше.	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.
Бежала, бежала и видит стоит в поле Печка. Маша бросилась к ней. Печка, печка скажикуда гуси лебеди полетели? Подбрось в меня дров, тогда скажу. Маша подбросилапоскорее дров и побежала дальше.	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.
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 каменьи побежала дальше.	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.
Бежит по лесу и видитна поляне стоит избушка, а братец сидит на крыльце ииграет золотыми яблоками. Маша схватила братца и бросилась бежатьдомой	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.
Гуси-лебеди увидели Машу и бросились вдогонку. Хотят братца отобрать	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.

Добежала Маша доречки: -Речка, речка спрячьнас. Речка посадила её с братцем под крутой бережок. Гуси-лебеди пролетели мимо. Вышла Маша с братцем из-под крутогобережка и побежала дальше.	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.
А гуси-лебеди увиделиеё, воротились, летят на встречу, крыльями машут, вот-вот братца отнимут	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.
Подбежала Маша к печке – печка спряталаМашу с братом за заслонку. Гуси-лебедипокружились, покружились и улетели восвойси. Вышла Маша с братцем и бросиласьбежать домой.	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.
Гуси-лебеди увиделиих и снова вдогонку пустились. Вот, вот братца вырвут из рук.	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.
Хорошо яблонькаблизко оказалась. Спрятала она Машу с братцем, густыми ветками укрыла. Гуси-лебедипокружили, покружили так ни с чеми вернулись.	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.
Добежала Маша домойи дух перевела. Тут и родители из города вернулись, гостинцы привезли.	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 повёрнута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс № 3 Сказка «Рукавичка»

Название упражнения	Значение поз
1.Поза «Ребёнка»	Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость
2. Поза «Кошки»	Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза

3.Поза «Бриллианта»	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца
4. Поза «Прямого угла»	Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей (полезно при варикозном расширении вен), улучшает работу сердца
5. Поза «Скручивания»	Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему, в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.
6. Поза «Божественная»	Даёт возможность дышать полной грудью, вызывает чувство лёгкости.
7. Поза «Кривого дерева»	Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.
8. Поза «Расслабления»	Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему
Шёл дед, шёл через высокие сугробы, перешагивая, а рядом с ним бежала собака. Она нюхала тослед, то дорогу, то смотрела на хозяина. Так он шел по лесу и не заметил, как обронил рукавичку.	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.
Лежит рукавичка, снегом заметённая. В это время по лесубежала мышка. Заметила она рукавичку, забралась в неё и стала в ней жить.	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.
Через сугробы прыгает лягушка. Увидела рукавичку и спрашивает: -Кто в рукавичке живёт? Мышканорушка. А ты кто? -Я, мышка норушка. Давай жить вместе. Вот их уже двое.	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.
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 зайка побегайка, пустите меня к себе жить. И вот их уже трое.	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.

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.	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.
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 видать.	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.

Мимо рукавички бежит кабан. Увидел рукавичку, заглянул в неё 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.	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.
Услыхали звери лай, в рассыпную 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.	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.

Комплекс № 4 «Морское путешествие»

Название упражнения	Значение поз
1. Поза «Зародыша»	Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины
2. Поза «Ребёнка»	Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.
3. Поза «Дерева»	Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину
4. Поза «Кузнечика»	Укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта.
5. Поза «Головоколенная»	Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.
6. Поза «Лотоса»	Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.
7. Поза «Бегуна»	Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.
8. Поза «Расслабления»	Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает.	«Морское путешествие» 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.
Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы.	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.
Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колышутся и извиваются, и прячут морских животных.	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.
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.	Поза «Кузнечика» Лежа 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.
Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы.	Поза «Головоколенная» Сядь 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.
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.	Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступней положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъём идёт плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту.	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.
Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца.	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 повороте в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс №5 «Сказки народов тайги и тундры»

Название упражнения	Значение поз
1. Поза «Змеи»	Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.
2. Поза «Бриллианта»	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.
3. Поза «Бегуна»	Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.
4. Поза «Головоколенная»	Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.
5. Поза «Угла»	Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.
6. Поза «Рыбы»	Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительные действия на мышцы лица.
7. Поза «Лотоса»	Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.
8. Поза «Расслабления»	Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.
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.	«Сказки народов тайги и тундры» 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, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрываем. Затем на выдохе плавно опуститься, голову на бок, руки вдоль туловища.

А где кончается тайга, там, за Полярным кругом, начинается тундра. Карликовые берёзки, ивы, да цветы поберегам холодных озёр и на вершинах сопок. Земля здесь оттаивает в короткое полярное лето, только сверху, а глубже она твёрдая имёрзлая.	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.
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 местана место кочуют оленеводы, перегоняя стада в места, где растёт белый мох – ягель.	Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захвати те одноимённой рукой голеностопный сустав и 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.
Долго длится 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.	Поза «Головоколенная» Сед 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.
Оленеводы все собираются в это время в ярангах, сидят у огня и слушают сказку.	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.
Сказочник рассказывает об отважных охотниках, злых колдуньях, добрых животных, чудесных рыбах, красивых птицах.	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.
Долго рассказывает свои сказки сказочник, у детей уже смыкаются глаза, хочется спать, да жаль прослушать хоть слово.	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 плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

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

Название упражнения	Значение поз
1. Поза «Угла»	Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы. Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца
2. Поза «Бриллианта»	Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость
3. Поза «Бегуна»	Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие
4. Поза «Кривого дерева»	Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки
5. Поза «Горы»	Улучшает деятельность почек, тонизирует мышцы ног
6. Поза «Полу плуг»	Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительное действия на мышцы лица.
7. Поза «Рыбы»	Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.
9. Поза «Расслабления»	Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.
Мы с вами собрали рюкзаки, закинули их на плечи и отправляемся в поход в осенний лес. Леса осенью очень красивые. Они как бы раскрашены умелой рукой художника. Очень много золотой и багровой краски.	«Путешествие в осенний лес» 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.

Идём по широкой дороге мимо лиственных и хвойных деревьев. Нам нужно пройти на питьевое озеро.	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.
Мы с вами переходим на тропинку. Она пролегает между берёз. Ребята посмотрите, какие нежные зеленые листочки на ней. И какой интересный изогнутый ствол.	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. Ногу, на которой стоите, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.
Поднимаемся на вершину холма, а за ним на другой, ещё выше. Склон высокий покрыт ягодами клубники. Ягоды на кустах зрелые и вкусные. Здесь мы с вами сделаем привал. Соберём ягоды и листья для витаминного чая.	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.
Мы с вами разведём костёр и накипятим чай. Заварим: клубнику, землянику, малину. Чай очень вкусный. Привал наш не большой и пора в путь дорогу. Собираем рюкзаки и идём дальше.	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.
Внизу раскинулось красивое маленькое озеро, где мы с вами сделаем привал. Посмотрите, какая чистая вода, но она очень тёмная. Озеро холодное. По краям озера многоцветов, деревья более высокие, т.к. влаги здесь больше. Смотрите, рыбёшки плавают в нём. Сейчас мы с вами сделаем блики с парусами из листьев устим на воду. Парусная лодка отправилась в путь. Тихий рок погнал кораблики на дальнюю сторону озера. Помашем им и обратимся в обратный путь.	Поза «Скручивания» Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув левую 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.

Вернёмся мы с вами другой, более ближней дорогой. Вон и наш сад уже виден, но нам нужно ещё пройти полпути. Ступайте осторожно, здесь небольшое болото. Прыгаем с кочки на кочку.	Поза «Полу плуга» Из исходного положения стойки на плечах, ладони на поясице, ноги поднять вверх. На выдохе одну ногу опустить за голову параллельно полу. Держать 3 – 5 сек. Затем ноги поменять. Дыхание равномерное.
Вот мы с вами и миновали последнюю осыпь. 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 незаметно и нам пора расстаться.	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.

Комплекс №7 «Приветствие солнцу» («Сурья намаскар»)

Комплекс представляет собой серию переходящих друг в друга асан в определенной последовательности. «Сурья намаскар» состоит из 12 поз, выполняемых в непрерывном движении. Их можно делать медленно, хорошо растягиваясь в каждом положении и глубоко дыша. Детям младшего возраста не следует заострять внимание на дыхании (пусть оно будет произвольным). Ребята постарше применяют дыхание, что при медленном выполнении очень хорошо успокаивает ум.

Комплекс также делается в быстром темпе (хотя это не рекомендуется детям, у которых есть проблемы со здоровьем или если им тяжело). В таком варианте осуществляется один дыхательный цикл при переходе из одного положения в другое.

Вначале произносим слова «Ом сурья намаскар» («я приветствую тебя, о величайшее солнце, и благодарен за твою силу и жизнь, которую ты даришь всем существам») нараспев перед каждым циклом комплекса. Это волшебные слова, своего рода заклинание, которое помогает получить энергию солнца.

Название упражнения	Значение поз
Начальная позиция (тадасана)	<i>Описание.</i> Станьте прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделайте вдох и на выдохе перейдите к следующему положению. <i>Эффект при задержке в позе.</i> Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности.
1. Приветствие (Пранамасана)	<i>Описание.</i> Сохраняйте основную стойку. Руки согните в локтях на выдохе и соедините ладони на уровне грудной клетки (намасте) под углом примерно 30° (немного вверх и вперед). При этом движении можно пропеть «ом сурья намаскар».

2. «Полумесец» – прогиб назад (Хаста Уттанасана)	<i>А Описание.</i> Из положения 1, на вдохе плавно выпрямляя руки, потяните их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделайте легкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени – в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. При этом движении с благодарностью приветствуйте солнце (даже если оно за облаками), небо и все окружающее пространство. <i>Эффект при задержке в позе.</i> Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.
3. «Аист» – наклон вперед к ногам (Падахастасана)	<i>Описание.</i> Из положения 2 плавно, на очередном выдохе вытягивая вперед руки, с прямым позвоночником опускайтесь вниз. Ноги стоят вместе, коленные чашечки приподняты и подтянуты, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Если с прямым позвоночником далее опускаться невозможно, расслабьте его, опустите руки вниз, стараясь поставить ладони на пол по обе стороны от стоп. Стремитесь сохранить ноги в коленях прямыми (на начальном этапе можете их согнуть, чтобы опустить ладони к полу). Опустив ладони, старайтесь выпрямить ноги без напряжения, не отрывая руки от пола. Шея расслаблена. Тянитесь животом к бедрам, а макушкой к полу вдоль ног. При этом движении приветствуйте мать-Землю с благодарностью за ту заботу, которую она проявляет к каждому живому существу. <i>Эффект при задержке в позе.</i> Укрепляет и растягивает мышцы задней стороны тела, развивает гибкость позвоночника. Укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение. Повышает гибкость позвоночника. Тонизирует органы брюшной полости.
4. «Всадник» (Ашва Санчаланасана)	<i>Описание.</i> Из положения 3 плавно на очередном вдохе сделайте большой шаг правой ногой назад. При этом левая нога сгибается в колене, голень перпендикулярна полу. Опустите колено правой ноги на пол. Ладони остаются на полу по обе стороны от левой стопы на одной линии с ней. Руки выпрямлены в локтях, пальцы вместе и повернуты вперед. Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, глядя вперед (голова назад не запрокидывается). Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены, повернуты немного назад и вниз. Макушкой тянитесь вверх. В этой позе ребенок может представить себя всадником на прекрасном коне, который мчит его к открытию новых возможностей и бесконечного потенциала. <i>Эффект при задержке в позе.</i> Растягивает и укрепляет паховые связки. Благотворно влияет на грудной отдел позвоночника. Растягивает переднюю сторону бедра.

5. «Гора» (Парватасана) или «Собака мордойвниз»	<i>Описание.</i> На выдохе поставьте левую ногу рядом правой. Выталкивайте копчик вверх, поднимайте таз. Без напряжения в шее, голова свободно расположена между руками. Тянитесь пятками к полу. Руки, ноги и спину держим прямыми. Голову стараемся держать параллельно рукам и спине, чтобы они образовывали прямую линию. Прогнитесь настолько, насколько позволяет вашетело. В идеале голову опускаем до тех пор, чтобы видеть колени. <i>Эффект при задержке в позе.</i> Отлично растягивает все тело: ноги, щиколотки, плечи, запястья; асана снимает усталость, восстанавливает энергию.
6. «Планка» (Кумбхакасана) - последняя поза в упрощенном варианте	<i>Описание.</i> Из положения 5 сделайте большой шаг левой ногой назад на выдохе. Теперь обе ноги выпрямлены и стоят вместе. Упор на пальцах стоп, руки остаются прямыми, ладони на полу на уровне плеч, пальцы рук вместе и смотрят вперед. Выпрямляйте тело в одну линию: от макушки головы до пят – прямая струна. Смотрим при этом вниз. Следите, чтобы таз не приподнимался и не опускался, также не опускайте голову. При удержании этого положения дыхание должно быть свободным и полным. Дополнительно для детей постарше при последнем круге выполнения комплекса можете предложить сделать несколько отжиманий от пола. Если это тяжело, пусть опустят колени на пол. <i>Эффект.</i> Укрепляет мышцы ног, спины, рук и живота.
7. «Крокодил»(Аштанга намаскара)	<i>Описание.</i> На задержке дыхания. Опускаемся, сгибая руки. Можно это делать, как показано на изображении, где грудь, подбородок и колени касаются пола. Встречаются же и варианты исполнения, когда мы все тело опускаем вниз, как при обычном отжимании. В таком случае асана будет называться «чатуранга дандасана». <i>Эффект при задержке в позе.</i> Укрепление ног, рук, позвоночника; положительное воздействие на шейный отдел, плечевой пояс; поза оказывает полезное влияние на почки и надпочечники, щитовидку.
8. «Собака мордойвверх» (Бхуджангасана)	<i>Описание.</i> На вдохе. Прогибаемся в спине, взгляд направляем вверх. Нижняя часть туловища, ноги лежат на полу, грудь вытягиваем вперед и вверх. Ощущайте растяжение тела. <i>Эффект при задержке в позе.</i> Асана полезна при скованном и деформированном позвоночнике; помогает раскрыть грудную клетку (работа с сердечной чакрой — анахатой), увеличивает объем легких; в такой позе активно прорабатываются глубокие мышцы тела; асана помогает наладить работу почек, желез внутренней секреции, обменных процессов внутри организма.

9. «Гора» (Парватасана)	<i>Описание.</i> На выдохе выталкиваем копчик вверх, поднимаем таз. Без напряжения в шее, голова свободно расположена между руками. Тянитесь пятками к полу. Руки, ноги и спину держим прямыми. Голову стараемся держать параллельно рукам и спине, чтобы они образовывали прямую линию. Прогнитесь настолько, насколько позволяет ваше тело. В идеале голову опускаем до тех пор, чтобы видеть колени. <i>Эффект при задержке в позе.</i> Отлично растягивает все тело: ноги, щиколотки, плечи, запястья; асана снимает усталость, восстанавливает энергию.
10. «Всадник» (Ашва Санчаланасана)	<i>Описание.</i> Повтор асаны — встаньте в «позу всадника». Левую ногу подать вперед и, согнув в колене, расположить между вытянутых рук. Со вдохом откинуть голову назад и выгнуть спину. При этом голень перпендикулярна полу. Опустите колено правой ноги на пол. Ладони остаются на полу по обе стороны от левой стопы на одной линии с ней. Руки выпрямлены в локтях, пальцы вместе и повернуты вперед. Прогнитесь в верхних отделах позвоночника, глядя вперед (голова назад не запрокидывается). Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены, повернуты немного назад и вниз. Макушкой тянитесь вверх. В этой позе ребенок может представить себя всадником на прекрасном коне, который мчит его к открытию новых возможностей и бесконечного потенциала. <i>Эффект при задержке в позе.</i> Растягивает и укрепляет паховые связки. Благотворно влияет на грудной отдел позвоночника. Растягивает переднюю сторону бедра.
11. «Аист» – наклон вперед к ногам (Падахастасана)	<i>Описание.</i> Из положения 10 плавно приставляем правую ногу к левой, на очередном выдохе вытягивая вперед руки, с прямым позвоночником опускайтесь вниз. Ноги стоят вместе, коленные чашечки приподняты и подтянуты, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Если с прямым позвоночником далее опускаться невозможно, расслабьте его, опустите руки вниз, стараясь поставить ладони на пол по обе стороны от стоп. Стремиться сохранить ноги в коленях прямыми (на начальном этапе можете их согнуть, чтобы опустить ладони к полу). Опустив ладони, старайтесь выпрямить ноги без напряжения, не отрывая руки от пола. Шея расслаблена. Тянитесь животом к бедрам, а макушкой к полу вдоль ног. При этом движении приветствуйте мать-Землю с благодарностью за ту заботу, которую она проявляет к каждому живому существу. <i>Эффект при задержке в позе.</i> Укрепляет и растягивает мышцы задней стороны тела, развивает гибкость позвоночника. Укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение. Повышает гибкость позвоночника. Тонизирует органы брюшной полости.

12. «Полумесяц» – прогиб назад (ХастаУттанасана)	<i>Описание.</i> Из положения 1, на вдохе плавно выпрямляя руки, потяните их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделайте легкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени – в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. При этом движении с благодарностью приветствуйте солнце (даже если оно за облаками), небо и все окружающее пространство. <i>Эффект при задержке в позе.</i> Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.
Заключительная позиция (Пранамасана)	<i>Описание.</i> Сохраняйте основную стойку. Руки согните в локтях на выдохе и соедините ладони на уровне грудной клетки (намасте) под углом примерно 30° (немного вверх и вперед).

Диагностика физического развития

Оценка физической подготовленности детей (5-7 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 5-7 лет представлены в таблице.

Методика проведения тестирования.

1. Выносливость – приседание.

Из исходного положения (и.п.) – основная стойка (о.с) – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

2. 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 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

3. 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 (отсчет от плоскости скамейки).

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 «-» отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

4. Статическая выносливость. Мышцы спины.

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

Мышцы живота.

И.п.- лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30° к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

5. Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Ребенок делает два спокойных вдоха и выдоха, на третий раз – глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

ПРОШИТО И ПРОНУМЕРОВАНО 37 (тридцать семь) листов

Заведующий МБДОУ №217
Заплёткина С.Н.

