

Комитет образования и науки администрации Новокузнецка
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 209»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «25» 08

2023 г.

Солодов

никова

Светлана

Аркадьев

на

Подпись: Солодовникова
Светлана Аркадьевна
DN: C=RU, S=Кемеровская область,
L=г. Новокузнецк, T=Заведующий,
O= МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №
209", CN=Солодовникова Светлана
ИИН=421708990027,
E=svorjnl@bk.ru, G=Светлана
Аркадьевна, SN=Солодовникова,
CN=Солодовникова Светлана
Аркадьевна
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: место
подписания
Дата: 2023-09-19 12:58:28
Foxit Reader Версия: 9.7.2

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБ ДОУ

/ С.А.Солодовникова /

Приказ № 76/1-0

от «25» 08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХАТХА-ЙОГА»

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчики:

Теплова Лидия Николаевна –
старший воспитатель;

Подколзина Светлана –
инструктор по физической культуре.

Новокузнецкий городской округ, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка..... 3
- 1.2. Цель и задачи программы..... 5
- 1.3. Содержание программы..... 6
- 1.4. Планируемые результаты..... 34

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график..... 36
- 2.2. Условия реализации программы..... 36
- 2.3. Формы аттестации..... 37
- 2.4. Оценочные результаты..... 37
- 2.5. Методические материалы..... 38

Список литературы..... 42

Приложения43

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хатха-Йога» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 02.07.2019 г. № 2028).

11. Устав и локальные акты учреждения.

Уровень освоения содержания. Программа имеет стартовый уровень.

Актуальность Программы. Актуальность программы заключается в том, что, состояние здоровья нации и особенно подрастающего поколения является одной из приоритетных задач государства. Дошкольный возраст – важный период становления основных функций организма, жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

В XXI веке ребенок находится под воздействием многих неблагоприятных факторов, таких как: шум, долгое сидение за компьютером или другими гаджетами, просмотр телевизора и другое. Все это приводит к невозможности ребенка сосредоточиться, стрессу, малой подвижности и как следствие плохой осанке, что в будущем может привести к проблемам со здоровьем. Программа «Хатха-Йога» актуальна для современного ребенка, так как на занятиях:

- Формируется правильная осанка или исправляются уже имеющиеся дефекты осанки.
- Ребенок знакомится с возможностями его тела и учится владеть самыми разными группами мышц (а это даёт далеко не каждый спорт).
- Улучшается координация и пластика.
- Развивается гибкость и мышечная сила.
- Ребенок обучается правильному дыханию и умению расслабляться.
- Воспитывается вдумчивое и уважительное отношения к собственному телу и здоровью.
- Достигается эмоциональное равновесие, концентрация и спокойствие.
- Ребенок обучается самомассажу.
- Происходит благоприятное воздействие на кровеносную систему и развитие мозга.

Отличительные особенности Программы.

Йога - это прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию.

Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием уравновешенности, духовности, развития творческого потенциала обучающегося через практику йоги. Через ряд специальных упражнений (асан), дыхательных упражнений (праны).

Адресат Программы. Программа адресована детям старшего дошкольного возраста (5-7 лет) с любым уровнем физической подготовки. Учащиеся объединяются в группы по возрасту, не более 15 человек. На обучение принимаются дети без отбора.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения: первый год обучения – 1 час два раза в неделю (68 часов); второй год обучения – 1 час два раза в неделю (68 часов);

Общий объем часов по программе – 136 часов.

Количественный состав группы первого года обучения – 10 - 15 человек, второго – 10 - 15.

Формы обучения: (очное). Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий: Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, после дневного сна, Продолжительность одного часа занятия составляет 30 минут, с 10 - минутным перерывом между группами.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы: повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий Хатха-Йоги.

Задачи:

- познакомить с основными техниками и понятиями йоги;
- формировать правильный баланс при выполнении различных техник;
- развивать физические качества;
- воспитывать желание выполнять физические упражнения.

1.3.Содержание программы «Хатха-Йога»

Учебно-тематический план первого года обучения

Месяц	Неделя	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
Сентябрь	1	1. Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Наблюдение
		2. Диагностика.	1	0	1	Наблюдение
	2	3. Комплекс №1 «Котята»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		4. Комплекс №1 «Котята»	1	0	1	Наблюдение
	3	5. Комплекс №1 «Котята»	1	0	1	Наблюдение
		6. Комплекс №1 «Котята»	1	0	1	Наблюдение
	4	7. Комплекс №1 «Котята»	1	0	1	Фотоотчёт
		8. Комплекс №1 «Котята»	1	0,5	0,5	Устный опрос
Октябрь	1	9. Комплекс №2 «Львята»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		10. Комплекс №2 «Львята»	1	0	1	Наблюдение
	2	11. Комплекс №2 «Львята»	1	0	1	Наблюдение
		12. Комплекс №2 «Львята»	1	0	1	Наблюдение
	3	13. Комплекс №2 «Львята»	1	0	1	Наблюдение
		14. Комплекс №2 «Львята»	1	0	1	Наблюдение
	4	15. Комплекс №2 «Львята»	1	0	1	Фотоотчёт
		16. Комплекс №2 «Львята»	1	0,5	0,5	Устный опрос
Ноябрь	1	17. Комплекс №3 «Кузнечики»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		18. Комплекс №3 «Кузнечики»	1	0	1	Наблюдение
	2	19. Комплекс №3 «Кузнечики»	1	0	1	Наблюдение
		20. Комплекс №3 «Кузнечики»	1	0	1	Наблюдение
	3	21. Комплекс №3 «Кузнечики»	1	0	1	Наблюдение
		22. Комплекс №3 «Кузнечики»	1	0	1	Наблюдение
	4	23. Комплекс №3 «Кузнечики»	1	0	1	Фотоотчёт
		24. Комплекс №3 «Кузнечики»	1	0,5	0,5	Устный опрос
Де	1	25. Комплекс №4 «Снеговик»	1	0,5	0,5	Устный опрос

		26. Комплекс № 4 «Снеговик»	1	0	1	Наблюдение
	2	27. Комплекс № 4 «Снеговик»	1	0	1	Наблюдение
		28. Комплекс № 4 «Снеговик»	1	0	1	Наблюдение
	3	29. Комплекс № 4 «Снеговик»	1	0	1	Фотоотчёт
		30. Комплекс № 4 «Снеговик»	1	0,5	0,5	Устный опрос
4	Каникулы	-				
Январь	1	Каникулы	-			
	2	31. Комплекс № 5 «Медвежата»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		32. Комплекс № 5 «Медвежата»	1	0	1	Наблюдение
	3	33. Комплекс № 5 «Медвежата»	1	0	1	Наблюдение
		34. Комплекс № 5 «Медвежата»	1	0	1	Наблюдение
	4	35. Комплекс № 5 «Медвежата»	1	0	1	Фотоотчёт
36. Комплекс № 5 «Медвежата»		1	0,5	0,5	Устный опрос	
Февраль	1	37. Комплекс № 6 «Волк и семеро козлят»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		38. Комплекс № 6 «Волк и семеро козлят»	1	0	1	Наблюдение
	2	39. Комплекс № 6 «Волк и семеро козлят»	1	0	1	Наблюдение
		40. Комплекс № 6 «Волк и семеро козлят»	1	0	1	Наблюдение
	3	41. Комплекс № 6 «Волк и семеро козлят»	1	0	1	Наблюдение
		42. Комплекс № 6 «Волк и семеро козлят»	1	0	1	Наблюдение
	4	43. Комплекс № 6 «Волк и семеро козлят»	1	0	1	Фотоотчёт
		44. Комплекс № 6 «Волк и семеро козлят»	1	0,5	0,5	Устный опрос
Март	1	45. Комплекс № 7 «Птицы»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		46. Комплекс № 7 «Птицы»	1	0	1	Наблюдение
	2	47. Комплекс № 7 «Птицы»	1	0	1	Наблюдение
		48. Комплекс № 7 «Птицы»	1	0	1	Наблюдение
	3	49. Комплекс № 7 «Птицы»	1	0	1	Наблюдение
		50. Комплекс № 7 «Птицы»	1	0	1	Наблюдение
	4	51. Комплекс № 7 «Птицы»	1	0	1	Фотоотчёт
		52. Комплекс № 7 «Птицы»	1	0,5	0,5	Устный опрос
Апрель	1	53. Комплекс № 8 «Лисята»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		54. Комплекс № 8 «Лисята»	1	0	1	Наблюдение
	2	55. Комплекс № 8 «Лисята»	1	0	1	Наблюдение
		56. Комплекс № 8 «Лисята»	1	0	1	Наблюдение
	3	57. Комплекс № 8 «Лисята»	1	0	1	Наблюдение

4	58. Комплекс № 8 «Лисята»	1	0	1	Наблюдение	
	59. Комплекс № 8 «Лисята»	1	0	1	Фотоотчёт	
	60. Комплекс № 8 «Лисята»	1	0,5	0,5	Устный опрос	
Май	1	61. Комплекс № 9 «Ёжики»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		62. Комплекс № 9 «Ёжики»	1	0	1	Наблюдение
	2	63. Комплекс № 9 «Ёжики»	1	0	1	Наблюдение
		64. Комплекс № 9 «Ёжики»	1	0	1	Наблюдение
	3	65. Комплекс № 9 «Ёжики»	1	0	1	Наблюдение
		66. Комплекс № 9 «Ёжики»	1	0	1	Наблюдение
	4	67. Итоговое занятие.	1	0	1	Фотоотчёт
		68. Диагностика	1	0	1	Наблюдение
Итого:		68	9	59		

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: введение в образовательную программу. Знакомство с группой. Беседа «Техника безопасности и правила поведения в зале». Рассказ о йоге.

Практика: Игровая гимнастика «Забавные котята».

Тема 2. Диагностика

Теория: нет

Практика: выполнение упражнений, тестов, измерение антропометрических данных, осмотр осанки и стоп.

Тема 3. Комплекс №1 «Котята»

Теория: просмотр презентации «Кто такой йог», знакомство детей с новыми упражнениями (асанами). Изучить технику выполнения упражнений.

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки ««Раз, два, три, четыре, пять»» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Котёнок» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Ленивый кот».

Подвижная игра "Котята и ребята"

Тема 4-7. Комплекс №1 «Котята»

Теория: нет

Практика:

Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки ««Раз, два, три, четыре, пять»» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «Забавные котята» (нечётная неделя)

Самомассаж «В гости к нам явилась киска».

Асаны комплекс №1

Тренировка техники дыхания «Надувала кошка шар».

Пальчиковая гимнастика «Котёнок» (чётная неделя)

Гимнастика для глаз «Кошка» (нечётная неделя)
Тренировка техники расслабления «Ленивый кот».
Подвижная игра "Котята и ребята"

Тема 8. Комплекс №1 «Котята»

Теория: Закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Чему мы научились?».

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки ««Раз, два, три, четыре, пять»» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Котёнок» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Ленивый кот».

Подвижная игра "Котята и ребята"

Тема 9. Комплекс №2 «Львята»

Теория: Изучить технику выполнения упражнений (асан), показ презентации «Правила здорового образа жизни».

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «Я на солнышке лежу» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика.

Гимнастика для глаз «Лимпопо» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Замедленное движение».

Подвижная игра «Лев выходит на охоту».

Тема 10-15. Комплекс №2 «Львята»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Желтая песенка» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «Я на солнышке лежу» (нечётная неделя)

Самомассаж «Дождик».

Асаны комплекс №2

Тренировка техники дыхания «Носиком дышу свободно»

Пальчиковая гимнастика «Лев» (чётная неделя)

Гимнастика для глаз «Лимпопо» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Замедленное движение».

Подвижная игра «Лев выходит на охоту»

Тема 16. Комплекс №2 «Львята»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье?».

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Желтая песенка» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Лев» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Замедленное движение».

Подвижная игра «Лев выходит на охоту»

Тема 17. Комплекс №3 «Кузнечики»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми на тему «Осанка – стройная спина»

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «Кузнечик» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика.

Гимнастика для глаз «Муха» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Бубенчик».

Подвижная игра «Попади в мяч».

Тема 18-23. Комплекс №3 «Кузнечики»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Прыг-Скок! Прыг-Скок!» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «Кузнечик» (нечётная неделя)

Самомассаж «Наши спинки».

Асаны комплекс № 3

Тренировка техники дыхания «В траве сидел кузнечик».

Пальчиковая гимнастика «Насекомые» (чётная неделя)

Гимнастика для глаз «Муха» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Бубенчик».

Подвижная игра «Попади в мяч».

Тема 24. Комплекс №3 «Кузнечики»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Главная опора моего тела».

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Прыг-скок, прыг-скок!» (чётная неделя).

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Насекомые» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Бубенчик».

Подвижная игра «Попади в мяч».

Тема 25. Комплекс № 4 «Снеговик»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми на тему «Правильное дыхание».

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «Колобок» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика.

Гимнастика для глаз «Снегопад» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Снежная баба».

Подвижная игра «Догони Колобка».

Тема 25-29. Комплекс № 4 «Снеговик»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Белый снег» (чётная неделя)
Игровая гимнастика «Колобок» (нечётная неделя)
Самомассаж «Снеговик».
Асаны комплекс № 4
Тренировка техники дыхания «Сдуем с ладошки снежинку».
Пальчиковая гимнастика «Снеговик» (чётная неделя)
Гимнастика для глаз «Снегопад» (нечётная неделя)
Тренировка техники расслабления «Снежная баба».
Подвижная игра «Догони Колобка».

Тема 30. Комплекс № 4 «Снеговик»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья».

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «Колобок» (нечётная неделя)
Суставная гимнастика.
Гимнастика для глаз «Снегопад» (нечётная неделя)
Тренировка техники расслабления «Снежная баба».
Подвижная игра «Догони Колобка».

Тема 31. Комплекс № 5 «Медвежата»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми на тему «Сон и его влияние на организм».

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Муравьи» (чётная неделя)
Суставная гимнастика.
Пальчиковая гимнастика «Снеговик» (чётная неделя)
Тренировка техники расслабления «Птички».
Подвижная игра «Поиграем с мишкой».

Тема 32-35. Комплекс № 5 «Медвежата»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Муравьи» (чётная неделя)
Игровая гимнастика «Прогулка» (нечётная неделя)
Самомассаж «Блины»
Асаны Комплекс № 5
Тренировка техники дыхания «Пожалеем Мишку»
Пальчиковая гимнастика «Как медведь к зиме готовился» (чётная неделя)
Гимнастика для глаз «Как мы мишке помогли» (нечётная неделя)
Тренировка техники расслабления «Птички».
Подвижная игра «Поиграем с мишкой».

Тема 36. Комплекс № 5 «Медвежата»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Как спит человек?».

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Муравьи» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Как медведь к зиме готовился» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Птички».

Подвижная игра «Поиграем с мишкой».

Тема 37. Комплекс № 6 «Волк и семеро козлят»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми на тему «Здоровые ножки».

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «Козлята» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика.

Гимнастика для глаз «Ветер» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Шалтай-болтай»

Подвижная игра «Идет коза по лесу».

Тема 38-43. Комплекс № 6 «Волк и семеро козлят»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Кто живет у нас в квартире» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «Козлята» (нечётная неделя)

Самомассаж «Наши ножки»

Асаны Комплекс № 6.

Тренировка техники дыхания «Погладь бочок».

Пальчиковая гимнастика «Строим дом» (чётная неделя)

Гимнастика для глаз «Ветер» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Шалтай-болтай».

Подвижная игра «Идет коза по лесу».

Тема 44. Комплекс № 6 «Волк и семеро козлят»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье?».

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Кто живет у нас в квартире» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Строим дом» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Шалтай-болтай»

Подвижная игра «Идет коза по лесу».

Тема 45. Комплекс № 7 «Птицы»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми на тему «Я - ребенок. Мой образ жизни»

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «На водопой» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика.

Гимнастика для глаз «Птицы на дворе» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Зёрнышко»

Подвижная игра «Птички в гнёздышках».

Тема 46-51. Комплекс № 7 «Птицы»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Совушка-сова» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «На водопой» (нечётная неделя)

Самомассаж «Летели утки»

Асаны Комплекс № 7.

Тренировка техники дыхания «Дятел».

Пальчиковая гимнастика «Эта птичка – свиристель» (чётная неделя)

Гимнастика для глаз «Птицы на дворе» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Птички»

Подвижная игра «Птички в гнёздышках».

Тема 52. Комплекс № 7 «Птицы»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа ««Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Совушка-сова» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Эта птичка – свиристель» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Зёрнышко»

Подвижная игра «Птички в гнёздышках».

Тема 53. Комплекс № 8 «Лисята»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми на тему «Витамины и здоровый организм».

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «По-лисьи» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика.

Гимнастика для глаз «Ходит рыжая лиса» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Путешествие в волшебный лес»

Подвижная игра «Хитрая лиса».

Тема 54-59. Комплекс № 8 «Лисята»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Лисица» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «По-лисьи» (нечётная неделя)

Самомассаж «Лисонька»

Асаны Комплекс № 8.

Тренировка техники дыхания «Зайкина морковка».

Пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом» (чётная неделя)

Гимнастика для глаз «Ходит рыжая лиса» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Путешествие в волшебный лес»

Подвижная игра «Хитрая лиса».

Тема 60. Комплекс № 8 «Лисята»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Полезные продукты».

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Лисица» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Путешествие в волшебный лес»

Подвижная игра «Хитрая лиса».

Тема 61. Комплекс № 9 «Ёжики»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми на тему «Секреты долгожития». «Как поделиться радостью»

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «Весёлый ёжик» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика.

Гимнастика для глаз «Ходил ёжик по полянке» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «На лесной опушке»

Подвижная игра «В гости к ёжику».

Тема 62-66. Комплекс № 9 «Ёжики»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Ёжик добрый, не колючий» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «Весёлый ёжик» (нечётная неделя)

Самомассаж «По таинственной дороге»

Асаны Комплекс № 9.

Тренировка техники дыхания «Вот идёт сердитый ёж».

Пальчиковая гимнастика «Ёжик, ёжик колкий» (чётная неделя)

Гимнастика для глаз «Ходил ёжик по полянке» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «На лесной опушке»

Подвижная игра «В гости к ёжику».

Тема 67. Итоговое занятие

Теория: нет

Практика: показательные выступления.

Тема 68. Диагностика

Теория: сравнительный анализ данных контрольного осмотра и тестов.

Практика: выполнение контрольных упражнений, тестов, измерение антропометрических данных, осмотр осанки и стоп.

**Учебно–тематический план второго года обучения,
с усложнениям поз**

Месяц	Неделя	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
Сентябрь	1	1. Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Наблюдение
		2. Диагностика.	1	0	1	Наблюдение
	2	3. Комплекс № 1 (с усложнениями) «Воробышки»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		4. Комплекс № 1 (с усложнениями) «Воробышки»	1	0	1	Наблюдение
	3	5. Комплекс № 1 (с усложнениями) «Воробышки»	1	0	1	Наблюдение
		6. Комплекс № 1 (с усложнениями) «Воробышки»	1	0	1	Наблюдение
	4	7. Комплекс № 1 (с усложнениями) «Воробышки»	1	0	1	Фотоотчёт
		8. Комплекс № 1 (с усложнениями) «Воробышки»	1	0,5	0,5	Устный опрос
Октябрь	1	9. Комплекс № 2 (с усложнениями) «Репка»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		10. Комплекс № 2 (с усложнениями) «Репка»	1	0	1	Наблюдение
	2	11. Комплекс № 2 (с усложнениями) «Репка»	1	0	1	Наблюдение
		12. Комплекс № 2 (с усложнениями) «Репка»	1	0	1	Наблюдение
	3	13. Комплекс № 2 (с усложнениями) «Репка»	1	0	1	Наблюдение
		14. Комплекс № 2 (с усложнениями) «Репка»	1	0	1	Наблюдение
	4	15. Комплекс № 2 (с усложнениями) «Репка»	1	0	1	Фотоотчёт
		16. Комплекс № 2 (с усложнениями) «Репка»	1	0,5	0,5	Устный опрос
Ноябрь	1	17. Комплекс № 3 (с усложнениями) «Кот, петух и лиса»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		18. Комплекс № 3 (с усложнениями) «Кот, петух и лиса»	1	0	1	Наблюдение

	2	19. Комплекс № 3 (с осложнениями) «Кот, петух илиса»	1	0	1	Наблюдение
		20. Комплекс № 3 (с осложнениями) «Кот, петух илиса»	1	0	1	Наблюдение
	3	21. Комплекс № 3 (с осложнениями) «Кот, петух илиса»	1	0	1	Наблюдение
		22. Комплекс № 3 (с осложнениями) «Кот, петух илиса»	1	0	1	Наблюдение
	4	23. Комплекс № 3 (с осложнениями) «Кот, петух илиса»	1	0	1	Фотоотчёт
		24. Комплекс № 3 (с осложнениями) «Кот, петух илиса»	1	0,5	0,5	Устный опрос
Декабрь	1	25. Комплекс № 4 (с осложнениями) «Зимнее путешествие колобка»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		26. Комплекс № 4 (с осложнениями) «Зимнее путешествие колобка»	1	0	1	Наблюдение
	2	27. Комплекс № 4 (с осложнениями) «Зимнее путешествие колобка»	1	0	1	Наблюдение
		28. Комплекс № 4 (с осложнениями) «Зимнее путешествие колобка»	1	0	1	Наблюдение
	3	29. Комплекс № 4 (с осложнениями) «Зимнее путешествие колобка»	1	0	1	Фотоотчёт
		30. Комплекс № 4 (с осложнениями) «Зимнее путешествие колобка»	1	0,5	0,5	Устный опрос
	4	Каникулы	-			
	Январь	1	Каникулы	-		
2		31. Комплекс № 5 (с осложнениями) «Два жадных медвежонка»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		32. Комплекс № 5 (с осложнениями) «Два жадных медвежонка»	1	0	1	Наблюдение
3		33. Комплекс № 5 (с осложнениями) «Два жадных медвежонка»	1	0	1	Наблюдение
		34. Комплекс № 5 (с осложнениями) «Два жадных медвежонка»	1	0	1	Наблюдение
4		35. Комплекс № 5 (с осложнениями) «Два жадных медвежонка»	1	0	1	Фотоотчёт
		36. Комплекс № 5 (с осложнениями) «Два жадных медвежонка»	1	0,5	0,5	Устный опрос
Февраль	1	37. Комплекс № 6 (с осложнениями) «Волк и семеро козлят»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		38. Комплекс № 6 (с осложнениями) «Волк и семеро козлят»	1	0	1	Наблюдение

	2	39. Комплекс № 6 (с осложнениями) «Волк и семеро козлят»	1	0	1	Наблюдение	
		40. Комплекс № 6 (с осложнениями) «Волк и семеро козлят»	1	0	1	Наблюдение	
	3	41. Комплекс № 6 (с осложнениями) «Волк и семеро козлят»	1	0	1	Наблюдение	
		42. Комплекс № 6 (с осложнениями) «Волк и семеро козлят»	1	0	1	Наблюдение	
	4	43. Комплекс № 6 (с осложнениями) «Волк и семеро козлят»	1	0	1	Фотоотчёт	
		44. Комплекс № 6 (с осложнениями) «Волк и семеро козлят»	1	0,5	0,5	Устный опрос	
Март	1	45. Комплекс № 7 (с осложнениями) «Лиса- лапотница»	1	0,5	0,5	Устный опрос	
		46. Комплекс № 7 (с осложнениями) «Лиса- лапотница»	1	0	1	Наблюдение	
	2	47. Комплекс № 7 (с осложнениями) «Лиса- лапотница»	1	0	1	Наблюдение	
		48. Комплекс № 7 (с осложнениями) «Лиса- лапотница»	1	0	1	Наблюдение	
	3	49. Комплекс № 7 (с осложнениями) «Лиса- лапотница»	1	0	1	Наблюдение	
		50. Комплекс № 7 (с осложнениями) «Лиса- лапотница»	1	0	1	Наблюдение	
	4	51. Комплекс № 7 (с осложнениями) «Лиса- лапотница»	1	0	1	Фотоотчёт	
		52. Комплекс № 7 (с осложнениями) «Лиса- лапотница»	1	0,5	0,5	Устный опрос	
	Апрель	1	53. Комплекс № 8 (с осложнениями) «Три медведя»	1	0,5	0,5	Устный опрос
			54. Комплекс № 8 (с осложнениями) «Три медведя»	1	0	1	Наблюдение
2		55. Комплекс № 8 (с осложнениями) «Три медведя»	1	0	1	Наблюдение	
		56. Комплекс № 8 (с осложнениями) «Три медведя»	1	0	1	Наблюдение	
3		57. Комплекс № 8 (с осложнениями) «Три медведя»	1	0	1	Наблюдение	
		58. Комплекс № 8 (с осложнениями) «Три медведя»	1	0	1	Наблюдение	
4		59. Комплекс № 8 (с осложнениями) «Три медведя»	1	0	1	Фотоотчёт	
		60. Комплекс № 8 (с осложнениями) «Три медведя»	1	0,5	0,5	Устный опрос	

Май	1	61. Комплекс № 9 (с осложнениями) «Маша и медведь»	1	0,5	0,5	Устный опрос
		62. Комплекс № 9 (с осложнениями) «Маша и медведь»	1	0	1	Наблюдение
	2	63. Комплекс № 9 (с осложнениями) «Маша и медведь»	1	0	1	Наблюдение
		64. Комплекс № 9 (с осложнениями) «Маша и медведь»	1	0	1	Наблюдение
	3	65. Комплекс № 9 (с осложнениями) «Маша и медведь»	1	0	1	Наблюдение
		66. Комплекс № 9 (с осложнениями) «Маша и медведь»	1	0	1	Наблюдение
	4	67. Итоговое занятие.	1	0	1	Фотоотчёт
		68. Диагностика	1	0	1	Наблюдение
Итого:			68	9	59	

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: введение в образовательную программу. Беседа «Повторение техники безопасности и правил поведения в зале». Закрепить технику ранее изученных асан.

Практика: Игровая гимнастика.

Тема 2. Диагностика

Теория: нет

Практика: выполнение упражнений, тестов, измерение антропометрических данных, осмотр осанки и стоп.

Тема 3. Комплекс №1 (с осложнениями) «Воробышки»

Теория: просмотр презентации «Я - человек», знакомство детей с новыми упражнениями (асанами). Изучить технику выполнения упражнений.

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки ««Хомка-хомка хомячок»» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Ловит воробей жучков» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Птички».

Подвижная игра " Полет самолета "

Тема 4-7. Комплекс №1 (с осложнениями) «Воробышки»

Теория: нет

Практика:

Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки ««Хомка-хомка хомячок»» (чётная неделя).

Игровая гимнастика «Полетели, полетели» (нечётная неделя)
Самомассаж «Дождик».
Асаны комплекс №1 (с усложнениями)
Тренировка техники дыхания «Дыхание животом».
Пальчиковая гимнастика «Ловит воробей жучков» (чётная неделя)
Гимнастика для глаз «За окошком воробей» (нечётная неделя)
Тренировка техники расслабления "Птички".
Подвижная игра «Полет самолета».

Тема 8. Комплекс №1 (с усложнениями) «Воробышки»

Теория: Закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Растения вокруг нас. Овощи».

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Хомка-хомка хомячок» (чётная неделя).

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Ловит воробей жучков» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления "Птички".

Подвижная игра «Полет самолета».

Тема 9. Комплекс № 2 (с усложнениями) «Репка»

Теория: Изучить технику выполнения упражнений (асан), Беседа «Растения вокруг нас. Фрукты».

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «Репка» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика.

Гимнастика для глаз «Дождик» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Шавасана».

Подвижная игра «Паровозик».

Тема 10-15. Комплекс № 2 (с усложнениями) «Репка»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Потягуни — потягушечки» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «Репка» (нечётная неделя)

Самомассаж «Наши ушки».

Асаны комплекс №2 (с усложнениями)

Тренировка техники дыхания «Нади, Шодхана, Пранаяма» (поочередное дыхание ноздрями).

Пальчиковая гимнастика «Гости» (чётная неделя)

Гимнастика для глаз «Дождик» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Замедленное движение».

Подвижная игра «Паровозик»

Тема 16. Комплекс № 2 (с усложнениями) «Репка»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Что я знаю о себе? Мой организм».

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Потягуни — потягушечки» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Гости» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Замедленное движение».

Подвижная игра «Паровозик»

Тема 17. Комплекс № 3 (с усложнениями) «Кот, петух и лиса»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека «Я живу в большом городе».

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «В темном лесу есть избушка» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика комплекс №3

Гимнастика для глаз «Теремок» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Матсья Кридасана» (поза бьющейся рыбы)

Подвижная игра «Хитрая лиса».

Тема 18-23. Комплекс № 3 (с усложнениями) «Кот, петух и лиса»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Кошкина зарядка» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «В темном лесу есть избушка» (нечётная неделя)

Самомассаж «Лисонька».

Асаны комплекс № 3 (с усложнениями)

Тренировка техники дыхания «Шитали Пранаяма».

Пальчиковая гимнастика «Пирог» (чётная неделя)

Гимнастика для глаз «Теремок» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Матсья Кридасана» (поза бьющейся рыбы)

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Тема 24. Комплекс № 3 (с усложнениями) «Кот, петух и лиса»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Здоровый образ жизни в большом городе»

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Кошкина зарядка» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Пирог» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Матсья Кридасана» (поза бьющейся рыбы)

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Тема 25. Комплекс № 4 (с усложнениями) «Зимнее путешествие колобка»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми на тему «Личная гигиена».

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «Колобок» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика.

Гимнастика для глаз «Тише, тише» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Снежная баба».
Подвижная игра «Догони Колобка».

Тема 25-29. Комплекс № 4 (с усложнениями) «Зимнее путешествие колобка»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Белый снег» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «Колобок» (нечётная неделя)

Самомассаж «Снеговик».

Асаны комплекс № 4 (с усложнениями)

Тренировка техники дыхания «Ситкари Пранаяма» (шипящее дыхание)

Пальчиковая гимнастика «Мастера» (чётная неделя)

Гимнастика для глаз «Тише, тише» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Снежная баба».

Подвижная игра «Догони Колобка»

Тема 30. Комплекс № 4 (с усложнениями) «Зимнее путешествие колобка»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Глаза – главные помощники человека»

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «Колобок» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика.

Гимнастика для глаз «Тише, тише» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Снежная баба»

Подвижная игра «Догони Колобка».

Тема 31. Комплекс № 5 (с усложнениями) «Два жадных медвежонка»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми на тему «Как поделиться радостью»

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Мишка лапки подними» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Сидит белка» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Шишки».

Подвижная игра «Поиграем с мишкой».

Тема 32-35. Комплекс № 5 (с усложнениями) «Два жадных медвежонка»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Мишка лапки подними» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «Прогулка» (нечётная неделя)

Самомассаж «Пироги».

Асаны комплекс № 5 (с усложнениями)

Тренировка техники дыхания «Бхрамари Пранаяма» (дыхание жужжащей пчелы)

Пальчиковая гимнастика «Сидит белка» (чётная неделя)

Гимнастика для глаз «Белка» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Шишки».
Подвижная игра «Поиграем с мишкой».

Тема 36. Комплекс № 5 (с усложнениями) «Два жадных медвежонка»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «О микробах».

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Мишка лапки подними» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Сидит белка» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Шишки».

Подвижная игра «Поиграем с мишкой».

Тема 37. Комплекс № 6 (с усложнениями) «Волк и семеро козлят»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми на тему «Плоскостопие – что это такое?».

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «Козлята» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика.

Гимнастика для глаз «Ветер» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Холодно-жарко»

Подвижная игра «Идет коза по лесу».

Тема 38-43. Комплекс № 6 (с усложнениями) «Волк и семеро козлят»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Мы ногами топ, топ» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «Козлята» (нечётная неделя)

Самомассаж «Строим дом».

Асаны комплекс № 6 (с усложнениями)

Тренировка техники дыхания «Бхастрика пранаяма» (дыхание кузнечных мехов)

Пальчиковая гимнастика «Строим дом» (чётная неделя)

Гимнастика для глаз «Ветер» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Холодно-жарко»

Подвижная игра «Идет коза по лесу».

Тема 44. Комплекс № 6 (с усложнениями) «Волк и семеро козлят»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье?».

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Мы ногами топ, топ» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Строим дом» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Холодно-жарко»

Подвижная игра «Идет коза по лесу».

Тема 45. Комплекс № 7 (с усложнениями) «Лиса- лапотница»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми на тему «Физкультура – залог здоровья!»

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «По-лисьи» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика.

Гимнастика для глаз «Лиса» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Просыпайся, глазок»

Подвижная игра «Бездомный зайка».

Тема 46-51. Комплекс № 7 (с усложнениями) «Лиса- лапотница»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Весело в лесу» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «По-лисьи» (нечётная неделя)

Самомассаж «Рукавицы».

Асаны комплекс № 7 (с усложнениями)

Тренировка техники дыхания «Дыхание с поворотами»

Пальчиковая гимнастика «Разминаем пальчики» (чётная неделя)

Гимнастика для глаз «Лиса» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Просыпайся, глазок»

Подвижная игра «Бездомный зайка».

Тема 52. Комплекс № 7 (с усложнениями) «Лиса- лапотница»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Полезные и вредные привычки»

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Весело в лесу» (чётная неделя)

Суставная гимнастика.

Пальчиковая гимнастика «Разминаем пальчики» (чётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Просыпайся, глазок»

Подвижная игра «Бездомный зайка».

Тема 53. Комплекс № 8 (с усложнениями) «Три медведя»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми на тему «Роль лекарств и витаминов».

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «На водопой» (нечётная неделя)

Суставная гимнастика.

Гимнастика для глаз «Медведь» (нечётная неделя)

Тренировка техники расслабления «Тишина»

Подвижная игра «Лягушата и Мишка».

Тема 54-59. Комплекс № 8 (с усложнениями) «Три медведя»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Три мишки» (чётная неделя)

Игровая гимнастика «На водопой» (нечётная неделя)
Самомассаж «Труба»
Асаны Комплекс № 8 (с усложнениями)
Тренировка техники дыхания «Дыхание со звуком Ха».
Пальчиковая гимнастика «Замок» (чётная неделя)
Гимнастика для глаз «Медведь» (нечётная неделя)
Тренировка техники расслабления «Тишина»
Подвижная игра «Лягушата и Мишка».

Тема 60. Комплекс № 8 (с усложнениями) «Три медведя»

Теория: закрепить технику выполнения ранее изученных асан. Беседа «Правильная и красивая осанка».

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Три мишки» (чётная неделя)
Суставная гимнастика.
Пальчиковая гимнастика «Замок» (чётная неделя)
Тренировка техники расслабления «Тишина»
Подвижная игра «Лягушата и Мишка».

Тема 61. Комплекс № 9 (с усложнениями) «Маша и медведь»

Теория: изучить технику выполнения упражнений (асан), беседа с детьми на тему «Я и Йога».

Практика: Приветствие солнцу.

Игровая гимнастика «За грибами» (нечётная неделя)
Суставная гимнастика.
Гимнастика для глаз «Оса» (нечётная неделя)
Тренировка техники расслабления «Воздушные шарики»
Подвижная игра «У медведя во бору».

Тема 62-66. Комплекс № 9 (с усложнениями) «Маша и медведь»

Теория: нет

Практика: Приветствие солнцу.

Гимнастика под приговорки «Ой, какие мы большие» (чётная неделя)
Игровая гимнастика «За грибами» (нечётная неделя)
Самомассаж «Ёжик»
Асаны Комплекс № 9 (с усложнениями)
Тренировка техники дыхания «Дыхание со звуком Ха».
Пальчиковая гимнастика «Ладушки» (чётная неделя)
Гимнастика для глаз «Оса» (нечётная неделя)
Тренировка техники расслабления «Воздушные шарики»
Подвижная игра «У медведя во бору».

Тема 67. Итоговое занятие

Теория: нет

Практика: показательные выступления.

Тема 68. Диагностика

Теория: сравнительный анализ данных контрольного осмотра и тестов.

Практика: выполнение контрольных упражнений, тестов, измерение антропометрических данных, осмотр осанки и стоп.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения содержания данной программы дополнительного образования, дошкольники первого года обучения (старшая группа):

- будут иметь представление о йоге;
- владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объёме данной программы;
- научатся чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
- приобретут общую эстетическую и спортивную культуру;
- научатся самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

В результате освоения содержания данной программы дополнительного образования, дошкольники второго года обучения (подготовительная группа):

- будут знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- укрепят осанку;
- улучшат физические качества: координацию, силу, общую выносливость, ловкость, гибкость, скорость, сочетание скорости и силы, равновесия;
- улучшат технику выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам;
- разовьют креативные способности в двигательной сфере;
- разовьют чувство ритма и темпа, эмоциональную отзывчивость на музыку, согласование характера движений с настроением музыки;
- улучшат умственные способности;
- разовьют эмоциональную сферу, нравственно-волевые качества, коммуникативные способности;
- овладеют навыками различных видов передвижений по залу.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	Первый	68	34	68	2 занятия в неделю по 1 часу
2	Второй	68	34	68	2 занятия в неделю по 1 часу

2.2. Условия реализации Программы

Техническое оснащение занятий:

- оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям;
- аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы;
- нестандартное оборудование: сенсорные дорожки для профилактики плоскостопия, мешочки с песком;
- гигиенические прорезиненные коврики;
- спортивная хлопчатобумажная одежда.

Кадровое обеспечение:

ФИО, должность	Образование	Стаж педагогической работы		Сведения о прохождении повышения квалификации (организация, год прохождения, количество часов)
		всего	в т.ч. по указанному предмету, дисциплине	
Подколзина Светлана Владимировна, инструктор по физической культуре	1990г., среднее- специальное, Новокузнецкое педагогическое училище №2. Квалификация: воспитатель в дошкольных учреждениях Специальность: воспитание в дошкольных учреждениях 2015г., МАОУ ДПО «ИПК» - профессиональная переподготовка по программе «Теория и методика преподавания физической культуры и спорта». Право на ведение профессиональной деятельности в сфере теории и методика преподавания физической культуры и спорта.	14 лет	10 лет	2018г., йога-центр доктора Рави Кумара BAJARANG, «Хатха-йога (практика и преподавательское мастерство)», «Раджа-Йога», «Мантра-йога», «Основы философии йоги», «Основы анатомии и физиологии», «Основы педагогики и методологии преподавания йоги», 300 часов. 2020г., частное образовательное учреждение УЦДО «Все вебинары.ру» «Реализация в ДОУ современных

				подходов к физическому развитию детей 2-7 лет» 144 ч.
--	--	--	--	--

2.3. Формы аттестации и контроля.

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- входная диагностика, итоговая диагностика;
- фотоотчёт;
- итоговое занятие.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика, осуществляется при помощи методики, разработанной Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Обследование уровня развития физических качеств».

Методика включает четыре теста, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности того или иного физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
Статическая выносливость (тест Крауса Вебера)	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек. 3. Из исходного положения, стоя приседания, руки на поясе за 30сек.
Сила мышц рук	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.

При систематических занятиях Хатха-Йогой, значительно уменьшается количество дошкольников болеющих ангиной, ОРЗ и гриппом. У детей наблюдается повышение жизненного тонуса, улучшается память, физическое развитие. Наблюдается повышение внимательности, улучшаются отношения между собой в коллективе, дети становятся более коммуникабельными, терпеливыми и выносливыми.

2.5. Методические материалы

Учебное, научно-методическое, дидактическое обеспечение.

- ДООП
- Учебно-тематический план
- Комплексы упражнений (асан)
- Комплексы суставной гимнастики
- Картотека релаксационной гимнастики
- Картотека дыхательной гимнастики
- Картотека пальчиковой гимнастики
- Картотека гимнастики для глаз
- Картотека гимнастики под приговорки
- Картотека игровой гимнастики
- Картотека самомассажа
- Картотека подвижных игр
- А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». - Москва «Ника-центр», 2009 г.
- Т.П. Игнатъева, «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.
- “Обследование уровня развития физических качеств”.А. Бокатов, С. Сергеев, Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова.
- Большая иллюстрированная энциклопедия Смит Д., Холл Д., Гиббс Б. С 50 Йога. / Пер. И.Крупичевой.- М.: Изд-во Эксмо, 2006. - 256 с: ил.
- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
- Основы организации и проведения релаксационной и дыхательной гимнастики. учеб.-метод. пособие / сост.: Н. Б. Кан, Н. В. Пешкова; Сургут. гос. ун-т ХМАО – Югры. – Сургут : ИЦ СурГУ.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

- Обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги).
- Группы сформированы по возрастному признаку: 5-6 лет, 6-7 лет. Дети этого возраста способны на высоком уровне усваивать разнообразную информацию, преобразовывать в виде материальных объектов и оценивать в соответствии с предложенными критериями.
- Чёткое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе.
- Хорошо проветренное помещение (в соответствии санитарных правил СП 2.4.3648-20).
- Одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух.
- Время проведения - после дневного сна.
- Противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.
- Собственное желание ребенка.
- Комплексы составляются по принципу —от простого к сложному.
- На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.

- При проведении упражнений ведется контроль над физической нагрузкой на детей.
- Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
- Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
- Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
- После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

- Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
- Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Методы

- фронтальная работа;
- переключения с одной деятельности на другую;
- поощрения;
- игры и игровые ситуации;
- 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;
- упражнения для развития координации движений.

Дидактические методы

- Методы использования слова: рассказ –объяснение - указания.
- Метод наглядного воздействия: показ.
- Практический метод - выполнение асан.

Список используемой литературы

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – «Издательство Астрель», 2003г.
2. Бокатов,А. Детская йога [Текст]: учебно-методическое пособие /- Москва: «Ника-центр», 2009 г.
3. Джулиет Пегрум. Детская йога. Москва - Санкт- Петербург «Диля», 2006г.
4. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-Йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом «Нева», 2003г. - Сталкер, по физическому воспитанию детей.
5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – «Просвещение», 1993г.
6. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – «Питер-пресс», 2009г.
7. Мишель Чизбру и Сара Вудхаус. Йога для ваших детей. Минск. – «Попурри», 2009г.
8. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. –«Харвест», 2007г.
9. Панда, К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.
10. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009г.
11. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –«Сталкер», 2008г.
12. Шифферс, М.Е. Айенгар – йога для всех [Текст]: учебно-методическое пособие // Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176с.: ил.
13. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [Текст]: методическое пособие / М.: Метафора. – 2003.
14. Интернет-ресурсы: Видео, семинары, статьи.

Приложения

Приложение 1

Каждое занятие имеет определенную структуру, которая описана ниже, в данном блоке. Все занятия проводятся в игровой форме.

Структура занятия (практика)

Подготовительная часть занятия (5 минут)

- приветствие солнцу
- гимнастика под приговорки или игровая 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)

- Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 6-10 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
- Тренировка техники дыхания направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.
- Гимнастика для глаз (нечётная неделя) и пальчиковая гимнастика (чётная неделя). Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (5 минут)

- Тренировка техники расслабления. 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.
- Подвижная игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Структура занятия (теория + практика)

Подготовительная часть занятия (10 - 12 минут)

- приветствие солнцу
- беседа или просмотр презентации
- гимнастика под приговорки или игровая гимнастика

Основная часть занятия (10—12 минут)

- Суставная гимнастика (упражнения направленные на проработку мелких групп мышц и суставов; особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы)
- Гимнастика для глаз (нечётная неделя) и пальчиковая гимнастика (чётная неделя).

Заключительная часть (5-6 минут)

- Тренировка техники расслабления.
- Подвижная игра.

Приложение 2

Описание комплексов асан, 1 год обучения

Комплекс №1 Сентябрь

- Поза зародыша
- Поза угла
- Поза мостика
- Поза ребенка
- Поза кошки
- Поза бриллианта (вариант 1)
- Поза горы

Комплекс №2 Октябрь

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза бриллианта (вариант 1)
- Поза льва
- Божественная поза
- Головоколенная поза (вариант 1)
- Поза змеи
- Поза прямого угла

Комплекс №3 Ноябрь

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза кривого дерева
- Поза бегуна
- Поза бриллианта (вариант 2)
- Поза скручивания
- Поза полу кузнечика
- Поза полу березки

Комплекс № 4 Декабрь

- Поза полу лотоса
- Поза лотоса
- Повторения поз стоя

Комплекс № 5 Январь

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза дерева (вариант 2)
- Поза бегуна
- Поза аиста
- Поза бриллианта (вариант 3)
- Поза ребенка
- Поза перекрестка
- Совершенная поза
- Головоколенная поза

Комплекс № 6 Февраль

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза дерева (вариант 2)
- Поза скручивания
- Поза березки
- Поза моста
- Поза бумеранга
- Поза наклона вниз головой
- Поза лотоса

Комплекс № 7 Март

- Поза дерева (вариант 2)
- Поза кривого дерева
- Солнечная поза
- Поза аиста
- Поза орла
- Поза героя
- Поза полу лотоса
- Поза лука
- Поза березки
- Поза плуга

Комплекс № 8 Апрель

- Поза дерева (вариант 2)
- Солнечная поза
- Поза аиста
- Поза цапли
- Поза лебедя
- Поза на баланс
- Поза полу верблюда
- Поза ребенка
- Тронная поза
- Поза кузнечика

Комплекс № 9 Май

- Поза дерева (вариант 2)
- Солнечная поза
- Поза цапли
- Поза лебедя
- Поза орла
- Поза героя
- Поза полу лотоса
- Поза лука
- Поза ребенка
- Тронная поза

Описание комплексов асан, 2 год обучения

Комплекс №1 (с усложнениями) Сентябрь

Позы стоя:

- Поза горы
- Поза гирлянды
- Поза салюта
- Поза силы
- Поза дерева
- Поза орла
- Поза треугольника
- Поза перевернутой планки
- Поза отдыха (шавасана)

Комплекс №2 (с усложнениями) Октябрь

Позы стоя:

- Поза развернутого треугольника
- Поза полумесяца
- Поза вытянутой руки и большого пальца ноги
- Поза низкого выпада вперед
- Поза высокого выпада назад
- Поза воина 1
- Поза воина 2
- Поза воина 3
- Поза бокового угла
- Поза отдыха (шавасана)

Комплекс № 3 (с усложнениями) Ноябрь

Позы наклоны вперед:

- Поза интенсивного бокового вытяжения
- Поза наклона вперед из положения стоя
- Поза головы на колени
- Поза растягивание ягодиц
- Поза растянутой стопы
- Наклон сидя широко разведенными ногами
- Наклон поднятой вверх ногой
- Поза отдыха (шавасана)

Комплекс № 4 (с усложнениями) Декабрь

Прогибы назад:

- Поза собаки, смотрящей вверх
- Поза кобры
- Поза полулягушки
- Поза лука
- Поза моста
- Поза перевернутого лука
- Поза верблюда
- Поза отдыха (шавасана)

Комплекс № 5 (с усложнениями) Январь

Повторение поз стоя и наклонов вперед (1 неделя)

Повторение наклонов вперед и прогибов (2 неделя)

Повторение поз стоя и наклонов вперед (3 неделя)

- Поза отдыха (шавасана)

Комплекс № 6 (с усложнениями) Февраль

Прогибы назад:

- Поза рыбы
- Поза кузнечика
- Поза голубя
- Поза танцора

Позы сидя и скрутки:

- Поза героя
- Поза алмаза
- Поза схваченного угла
- Поза отдыха (шавасана)

Комплекс № 7 (с усложнениями) Март

Позы сидя и скрутки:

- Поза, усиливающая огня
- Поза, коровьей головы
- Поза полулотоса
- Поза лотоса
- Поза лодки
- Поза обезьяны
- Поза мудреца
- Поза отдыха (шавасана)

Комплекс № 8 (с усложнениями) Апрель

Позы сидя и скрутки:

- Скрученная поза наклона головы к колену
- Поза маричиасана
- Поза бога рыб
- Поза кривого стула

Перевернутые позы:

- Поза журавля
- Поза журавля с отведением ног в стороны
- Поза перевернутой планки
- Поза отдыха (шавасана)

Комплекс № 9 (с усложнениями) Май

Повторение: скрученных поз, перевернутых, поз стоя, прогибов и наклонов вперед

- Поза отдыха (шавасана)

Приложение 3

Приветствие Солнца

Приветствие Солнцу - это серия, состоящая из 12 положений, которые выполняются в непрерывном движении. Вы можете выполнять их медленно, как следует, растягиваясь в каждом положении и глубоко дыша (я советую детям дышать произвольно и вообще не обращать внимание на дыхание). Это поможет успокоить ум. Вы можете также делать их быстро и проворно (быстрый темп не рекомендуется детям с отклонениями в здоровье). Это пробудит вас. Мы всегда 3-4 раза делаем Приветствие Солнцу перед началом выполнения упражнений Хатха Йоги.

Польза. Приветствие Солнцу растягивает (и согревает) всё тело и подготавливает к другим позам.

ПОЛОЖЕНИЕ 1.

Станьте прямо, ноги вместе, ладони рук сложите вместе перед грудью. Смотрите прямо перед собой.

ПОЛОЖЕНИЕ 2.

Сцепите большие пальцы рук вместе. Вытяните руки вверх над головой, чтобы они были на одной линии с ушами. Вытянитесь вверх.

ПОЛОЖЕНИЕ 3.

Продолжая вытягиваться, наклонитесь вперёд к ногам и постарайтесь коснуться пальцев ног. Лбом коснитесь коленей. Ноги в коленях не сгибайте (начинающим можно слегка согнуть ноги в коленях).

ПОЛОЖЕНИЕ 4.

Положите ладони на пол рядом со ступнями ног. Сгибая ноги, отставьте назад вытянутую левую ногу, касаясь левым коленом пола. Правая стопа находится между обеими кистями рук. Смотрите вверх, на потолок.

ПОЛОЖЕНИЕ 5.

Отставьте назад правую ногу, поместив её рядом с левой. Поднимите область таза вверх. Пола должны касаться только подошвы стоп и ладони рук. Взгляд направьте на стопы. Пятки прижмите к полу. Ваше тело примет форму треугольника.

ПОЛОЖЕНИЕ 6.

Коленями, грудью и подбородком коснитесь пола. Область таза слегка оторвана от пола. Ладони рук лежат на полу под плечами. Ноги держите вместе.

ПОЛОЖЕНИЕ 7.

Опустите на пол область таза и медленно поднимайте вверх (и прогибайте назад) голову и грудную клетку. Живот не отрывайте от пола. Не опирайтесь на руки, чтобы прогнуться назад. Ступни ног держите вместе.

ПОЛОЖЕНИЕ 8.

Теперь поднимите вверх область таза, выпрямляя руки и ноги. Пола должны касаться только подошвы стоп и ладони рук. Взгляд направьте на стопы. Т.е. тело снова примет форму треугольника.

ПОЛОЖЕНИЕ 9.

Теперь продвиньте левую ногу вперед, чтобы стопа оказалась между кистями рук. Колено правой ноги касается пола. Смотрите вверх, на потолок.

ПОЛОЖЕНИЕ 10.

Приставьте правую стопу к левой. Выпрямите ноги. Старайтесь касаться руками носков ног. Голова и руки опущены вниз.

ПОЛОЖЕНИЕ 11.

Теперь сцепите большие пальцы рук. Вытянитесь вверх к потолку так, чтобы голова находилась между рук. Смотрите прямо перед собой.

ПОЛОЖЕНИЕ 12.

Сложите ладони рук вместе перед грудью. Расслабьтесь. Прodelайте цикл, состоящий из 12 положений 3 -4 раза. Затем лягте на спину и расслабьтесь.

Приложение 4

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Упражнение 1: Сгибание пальцев ног

Сядьте на пол, ноги вытяните вперед. Поставьте руки на пол ладонями вниз по обестороны от туловища – это исходное положение.

Отклонитесь назад, опираясь на прямые руки. Постарайтесь почувствовать свои пальцы ног. Медленно согните их назад и вперед, оставляя ноги неподвижными.

Повторите 10 раз.

Дыхание: Сгибая пальцы назад, вдыхайте; сгибая вперед – выдыхайте.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 2: Сгибание ног в голеностопных суставах

В исходном положении двигайте обе ступни назад и вперед насколько возможно, сгибая их в голеностопных суставах. Повторите 10 раз.

Дыхание: Когда ступня движется назад – вдох; вперед – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 3: Вращение ступней в голеностопных суставах

Примите исходное положение, раздвиньте ноги, не сгибая их. Пятки касаются пола, пальцы обеих ног направлены вверх. Вращайте правую ступню (в голеностопном суставе) по часовой стрелке 10 раз. Затем точно так же против часовой стрелки, тоже 10 раз.

Прodelайте то же самое с левой ступней. Затем вращайте обе ступни вместе.

Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 4: Принудительное вращение ступней

Примите исходное положение. Затем положите правую ступню на левое бедро. Держа правую руку на правом колене, левой рукой вращайте правую ступню по часовой стрелке 10 раз, затем против часовой стрелки, тоже 10 раз.

Повторите то же с левой ногой.

Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 5: Сгибание и разгибание ног в коленях

Стадия 1: Примите исходное положение. Согните правую ногу в колене и обхватите правое бедро руками, сомкнув их под ним. Выпрямите правую ногу, не касаясь полани пяткой, ни пальцами. Оставляя руки под правым бедром, позвольте им выпрямиться вместе с ногою. Затем опять согните правую ногу в колене так, чтобы она коснулась пяткой ягодицы или максимально приблизилась к ней. И снова выпрямите ногу. Повторите это 10 раз. Прodelайте то же с левой ногой.

Дыхание: Выпрямляя ногу – вдыхайте, сгибая – выдыхайте.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими. **Стадия 2:** Примите исходное положение. Вместо выпрямления ноги, согните ее в колене, прижав бедро к туловищу, и вращайте нижнюю часть ноги вокруг коленного сустава. Сделайте 10 поворотов по часовой стрелке, затем 10

поворотов против часовой стрелки. Прodelайте то же с левой ногой.

Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 6: Динамические повороты спины

Примите исходное положение. Раздвиньте ноги. Руки вытяните в стороны. Правой рукой возьмитесь за большой палец левой ноги, а левую руку отведите а спину. Рукидолжны располагаться на одной прямой линии. Голову и туловище поверните влево,а взгляд направьте на пальцы левой руки.

Затем поверните туловище и голову вправо.левой рукой возьмитесь за большой палец правой ноги, а правую руку отведите за спину, взгляд устремите на пальцы правой руки. Это один цикл. Прodelайте 10 или, если возможно, 20 циклов.

При разучивании делайте упражнение медленно, затем скорость выполнения постепенно наращивайте.

Вариант упражнения 6

Если занимающийся желает, он может развести ноги как можно шире (но не сгибатьих), а затем прodelать упражнение, как было описано выше.

Упражнение 7: Полубабочка

Из исходного положения согните правую ногу в колене и поместите с помощью рукправую ступню на левое бедро.

Ладонь левой руки положите на левое колено, а ладонь правой руки – на колено согнутой правой ноги. Осторожно двигайте правой рукой колено правой ноги вверхи вниз, пытаясь расслабить мышцы ноги насколько это возможно.

Выполняйте упражнение, пока правое колено не начнет касаться пола.Повторите то же самое с левым коленом.

После нескольких дней или недель практики колено будет ложиться на пол безвсяких усилий.

Дыхание: Во время движения колена вверх – вдох, во время движения вниз – выдох.**Сосредоточение:** На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 8: Вращение колена

Примите то же исходное положение, что и в упражнении 7. Возьмитесь левой рукойза пальцы правой ноги.

Вращайте правой рукой колено правой ноги по кругу, стараясь постепенно увеличивать радиус этого круга.

Сделайте 10 поворотов по часовой стрелке и 10 поворотов против часовой стрелки.Повторите то же с левым коленом.

Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 9: Полная бабочка

Стадия 1: Находясь в исходном положении, согните ноги в коленях и соедините ихступни вместе подошвами друг к другу. Попытайтесь подтянуть пятки как можно ближе к промежности. Переплетите пальцы рук и поместите их под ступни.

Колени попытайтесь положить на пол, осторожно надавливая на них локтями. Одновременно наклоняйте тело вперед. Постарайтесь коснуться пола лбом. В начальный период это будет трудно, но со временем станет обычным делом.

Стадия 2: Находясь в том же положении, что и в стадии 1, отведите руки назад и положите ладони на пол. Опираясь на руки, попытайтесь положить колени на пол, затем позвольте им вернуться в верхнее положение. Повторите это 20, а по возможности, и более раз.

Стадия 3: Оставляя ступни ног соединенными, ладони положите на колени. Нажимая ладонями, толкните колени к полу, а затем, ослабив давление рук, позвольте им вернуться в верхнее положение. Повторите это раз 20, а то и более.

Дыхание: Дыхание нормальное, не зависящее от практики.

Сосредоточение: На подсчете движений и на ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 10: Походка вороны

Сядьте на корточки. Положите ладони на колени и ходите, оставаясь в таком положении. Вы можете ходить, опираясь на пальцы или на ступни. Выберите то, чтодля вас более трудно.

Делайте это упражнение недолго, не перенапрягайте ноги.

Затем пройдитесь "по-вороньи", касаясь пола попеременно то правым, то левым коленом, при каждом шаге. Это очень хорошее упражнение для подготовки ног к медитативным позам. Оно рекомендуется также людям с нарушением кровообращения в ногах.

Это упражнение будет полезным и для тех, кто страдает запорами. В этом случае надо сначала выпить два стакана воды, а потом походить по – вороньи в течение одной минуты. Затем надо выпить еще два стакана воды и вновь походить по – вороньи. Повторите это три раза и вы избавитесь от запора.

Упражнение 11: Сжатие рук

Вытяните руки вперед так, чтобы они находились в одной горизонтальной плоскости с плечами.

Вытяните и напрягите пальцы обеих рук. Затем крепко сожмите руки в кулаки, захватывая при этом большие пальцы остальными.

Снова вытяните и напрягите пальцы. Повторите эти движения 10 раз.

Дыхание: Разжимая руки – вдыхайте, сжимая – выдыхайте.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 12: Сгибание рук в запястьях

Примите то же исходное положение, что и в упражнении 11.

Согните руки в запястьях так, как если бы вы упирались ладонями в стену. Пальцы направлены вверх.

Затем поверните кисти вниз. Пальцы направлены вниз. Это один цикл. Прделайте 10 циклов.

Дыхание: Восходящее движение – вдох, нисходящее – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 13: Вращение рук в суставах запястий

Вытяните правую руку вперед так, чтобы она находилась в одной горизонтальной плоскости с плечами. Сожмите пальцы этой руки в кулак и вращайте им относительно запястья сначала 10 раз по часовой стрелке, затем 10 раз против часовой стрелки. Повторите те же движения левой рукой. Затем вытяните вперед обе руки. Вращайте обоими кулаками одновременно 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против часовой стрелки.

Упражнение 14: Сгибание рук в локтях

Стадия 1: Вытяните руки вперед (ладони обращены вверх) так, чтобы они находились в одной горизонтальной плоскости с плечами.

Согните обе руки в локтях, коснитесь плеч кончиками пальцев, затем снова вытяните руки.

Повторите это упражнение 10 раз.

Стадия 2: В исходной позиции разведите руки в стороны, и сделайте то же самое, что и в стадии 1.

Дыхание: Выпрямляя руки – вдыхайте, сгибая – выдыхайте.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 15: Вращение рук в плечевых суставах

Исходное положение то же, что и в упражнении 14 (стадия 2).

Делайте круговые движения руками в плечевых суставах, кончиками пальцев касаясь плеч. Сделайте 10 вращений вперед, а затем 10 вращений назад.

Старайтесь делать круговые движения таким образом, чтобы локти описывали окружности наибольшего радиуса. При этом оба локтя должны касаться друг друга перед грудью при каждом обороте.

Дыхание: Восходящее движение – вдох, нисходящее – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 16: Наклоны головы и шеи

Стадия 1: Примите исходное положение. Закройте глаза. Медленно наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди. Так же медленно запрокиньте голову назад. Старайтесь почувствовать напряжение мышц шеи, но не перенапрягайтесь. Это один цикл. Сделайте 10 циклов.

Дыхание: Наклон назад – вдох, вперед – выдох.

Стадия 2: Примите исходное положение. Медленно наклоните голову влево, старайтесь во время наклона коснуться ухом плеча. Взгляд направлен вперед.

Прделайте то же самое в другую сторону. Это один цикл. Выполните 10 циклов. **Дыхание:** Наклон головы к плечу – выдох, возвращение в исходное положение – вдох.

Стадия 3: Примите исходное положение. Голову держите прямо, глаза закрыты. Медленно поворачивайте голову вправо до тех пор, пока подбородок не окажется в одной плоскости с плечом. Так же медленно поверните голову влево. Выполните 10 циклов. Не перенапрягайтесь.

Дыхание: Поворот головы в сторону – выдох, возврат в исходное положение – вдох. **Стадия 4:** Медленно вращайте голову по часовой стрелке, стараясь, чтобы она проходила как можно ближе к груди и плечам и отклонялась как можно дальше назад.

Затем выполните вращения в другую сторону.

Прделайте по 10 вращений в обе стороны. Не переутомляйтесь.

Дыхание: Голова движется вверх – вдох, вниз – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими. **Польза практики:** Все нервы, соединяющие различные органы и части тела с головным мозгом, проходят через шею. К тому же

плечи и мышцы шеи аккумулируют напряжение, возникающее в результате продолжительной работы (особенно за столом). Эти упражнения снимают напряжение, накопившееся в мышцах плечевого пояса и шеи.

Гимнастика под приговорки (чётная неделя)**1. «Раз, два, три, четыре, пять»**

Раз, два, три, четыре, пять,
Время ножкам побежать,
Спинке бодро разогнуться,
Ручкам кверху потянуться.
Десять раз присесть и встать,
Чтобы расхотелось спать.
Десять раз вперед нагнуться,
Десять раз назад прогнуться.
Нет нужней зарядки дела,
Чтоб окрепли мышцы тела.
Упражнений нет важней,
Чтобы стал малыш сильней.

2. «Жёлтая песенка»

Жёлтое солнце на землю глядит,
Жёлтый подсолнух за солнцем следит.
Жёлтые груши на ветках висят.
Жёлтые листья с деревьев летят.
Жёлтая бабочка, жёлтая букашка.
Жёлтые лютики, жёлтая ромашка.
Жёлтое солнышко, жёлтенький песочек.
Жёлтый цвет радости, радуйся дружок.

3. «Прыг-скок, прыг-скок!»

Прыг-Скок! Прыг-Скок!
Сел кузнечик на листок!
Прыг-Скок! Прыг-Скок!
Лягушонок под мосток!
Скачет козлик по дорожке –
Прыг-Скок! Топ-Топ!
Дети хлопают в ладошки –
Прыг-Скок! Хлоп-Хлоп!
Зайчик солнечный на стенке,
Я на папиной коленке –
Прыг-Скок! Прыг-Скок!
Всем хорошо!»

4. «Белый снег»

Белый снег, пушистый
В воздухе кружится,
И на землю тихо
Падает, ложится.
И под утро снегом
Кружатся на месте.
Поле забелело,
Точно пеленою
Все его одело.

5. «Муравьи»

Если трудно, муравей
Позовёт своих друзей.
И все вместе по тропинке
Тащат весело травинки.

6. «Кто живёт у нас в квартире»

Раз, два, три, четыре,

- Кто живет у нас в квартире?
Раз, два, три, четыре, пять,
Всех могу пересчитать:
Папа, мама, брат, сестра,
Кошка Мурка, два котенка,
Мой сверчок, щегол и я
Вот и вся моя семья.
7. **«Совушка-сова»**
Совушка-сова,
Большая голова,
На пеньке сидит,
Головой вертит,
Во все стороны глядит,
Да ка-а-ак
Полетит!
(Вертим головой, поднимаем руки вверх)
8. **«Лисица»**
У лисицы острый нос,
У нее пушистый хвост,
Шуба рыжая лисы
Несказанной красоты.
Лиса важно похаживает,
Шубу пышную поглаживает.
Я — охотница до птицы!
Кур ловить я мастерица!
Как увижу — подкрадусь,
И тихонько затаюсь.
После прыгну и схвачу,
Деткам в норку отнесу.
9. **«Ёжик добрый, не колючий»**
Жил в лесу колючий ёжик, да-да-да,
Был клубочком и без ножек, да-да-да.
Не умел он хлопать — хлоп, хлоп, хлоп.
Не умел он топать — топ, топ, топ.
Не умел он прыгать — прыг, прыг, прыг.
Только носом шмыгал — шмыг, шмыг, шмыг.
В лес зайчата приходили, да-да-да,
И ежа всему учили — да-да-да.
Научили его хлопать — хлоп, хлоп, хлоп.
Научили топать — топ, топ, топ.
Научили прыгать — прыг, прыг, прыг.
А он их... носом шмыгать — шмыг, шмыг, шмыг.
10. **«Хомка-хомка хомячок»**
Хомка-хомка хомячок
(надуваем щеки как хомяк)
Полосатенький бочок.
(гладим себя по бокам)
Хомка рано встает
(потягиваемся)
Щечки моет, глазки трет,

(делаем соответствующие действия)
Подметает хомка хатку.
(наклоняемся и делаем вид что подметаем)
И выходит на зарядку!
Раз два три четыре пять —
Хомка сильным хочет стать!

11. «Потягуни — потягушечки»

Потягуни — потягушечки,
От носочков до макушечки,
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся.
Вот уже растем,
Растем,
Растем!

12. «Кошкина зарядка»

Посмотрите у окошка
Разминает лапы кошка.
Тянется-потянется,
малюткой не останется.
Спинку горбит, словно мостик,
Поднимает кверху хвостик.
Когти выпускает,
Царапает, играет.
Ушко лапкой почесала
И тихонько «Мяу!» сказала.

13. «Белый снег»

Падай, падай,
Белый снег!
Радуй, радуй
Всюду всех!
Падай, падай
На село,
На гусиное
Крыло.
Поле белым
Укрывай –
Будет летом
Каравай!

14. «Мишка лапки подними»

Мишка лапки подними
Мишка лапки опусти
Мишка, Мишка покружись
А потом земли коснись
И животик свой потри
Раз, два, три — раз, два, три!

15. «Мы ногами топ, топ»

Мы ногами топ, топ
Мы руками хлоп, хлоп
Мы глазами миг, миг
Мы плечами чик, чик

Раз сюда, два сюда
(повороты туловища вправо и влево)
Повернись вокруг себя
Раз присели, два привстали
Сели, встали, сели, встали
Словно ванькой-встанькой стали,
А потом пустились вскачь
(бег по кругу)
Будто мой упругий мяч.
Раз, два, раз, два
(упражнение на восстановление дыхания)
Вот и кончилась игра.

16. «Весело в лесу»

Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли.
По дорожкам прыг-прыг-прыг!
Кто к зарядке не привык ?
Вот лиса идет по лесу.
Кто там скачет, интересно?
Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос.
Но зайчата быстро скачут.
Как же может быть иначе?
Тренировки помогают!
И зайчата убегают.
Вот голодная лиса
Грустно смотрит в небеса.
Тяжело вздыхает
Садится отдыхает.

17. «Три медведя»

Старший мишка лапой топ,
Лапой топ, лапой топ.
И другою лапой топ,
Топ-топ, топ-топ, топ-топ-топ!
Средний мишка лапой хлоп,
Лапой-хлоп, лапой-хлоп.
Громко-громко
Хлоп-хлоп-хлоп,
Хлоп-хлоп-хлоп!
А Мишутка по коленкам
Шлеп-шлеп-шлеп,
Шлеп-шлеп-шлеп.

18. «Ой, какие мы большие»

Ой, какие мы большие,
Не малюсенькие!
Вот такие, вот такие,
Вот такууусенькие!
Это кто уже проснулся?
Кто так сладко потянулся?
Потягуни-потягушечки

От носочков до макушечки.
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся.

Игровая гимнастика (нечётная неделя)

1. «Забавные котятка»

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)
(Бесшумная ходьба по массажным дорожкам)
«Вам покажем мы немножко,
Как ступает мягко кошка
Еле слышно - топ-топ-топ,
Хвостик снизу: оп-оп-оп»
(Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)
«Но, подняв свой хвост пушистый,
Кошка может быть и быстрой»
(Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).
«Ввысь бросается отважно.
Скок да скок, еще подскок».
(Громко мяукают и убегают на стульчики)
«А потом мяукает «Мяу»!
Я в свой домик убегаю!»

2. «Я на солнышке лежу»

Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу,
Все лежу и лежу
И на солнышко гляжу.
медленно поворачивать голову из стороны в сторону
Крокодил- дил- дил плывет.
развести руки в стороны
Носорог-рог-рог идет
ходить вперевалку
Только я все лежу
поворачивать голову из стороны в сторону
И на солнышко гляжу.
Рядом львёночек лежит
И ушами шевелит,
приставить прямые ладони к ушам и пошевелить ими из стороны в сторону
Только я все лежу
И на солнышко гляжу.
поворачивать голову из стороны в сторону

3. «Кузнечик»

Описание танца
Первый куплет.
А. 1—2 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям.
3—4 — два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.
5—8 — повторить счет 1-4.
Б. 1—2 — два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»)
3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.
5—6 — два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»)
7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.
Припев. «Представьте себе.»
А. 1-2 прыжком — стойка ноги врозь, руки в стороны — книзу ладонями вперед.
3-4 прыжком — стойка ноги вместе, руки на пояс.
5-8- четыре подскока на месте с поворотом на 360° вправо.
Б. — повторить движения части А.

4. «Колобок»

Замесила бабушка
Не булочку,
не оладушки,
Доставала из печи
Не пироги,
Не калачи.
Как поставила на стол,
Он от бабушки
И дедушки ушел.
Кто же бегал без ног?
Это желтый Колобок!

5. «Прогулка»

Утром солнышко встает,
Радуются звери.
«Просыпайтесь! – Всех зовет.
– Открывайте двери!»
В лес пойдем сегодня мы
Собирать брусничку,
Землянику и грибы,
Сладкую чернику.
Птичье гнездышко найдем,
Поглядим украдкой
И с красавцем глухарем
Поиграем в прядки.

6. «Козлята»

«Козленок Бодайка»: встать прямо руками показать «рожки»; выполнять наклоны головы вперед.
«Козленок Скакайка»: руки на поясе, топать в ритме музыки, высоко поднимая колени, сначала одной ногой, потом другой.
«Козленок Вертушка»: повороты вправо и влево с отведением ем руки в сторону.
«Козленок Болтушка»: руки на поясе, наклоны головы вправо-влево.
«Козленок упрямец»: руки на поясе, на выдох – наклон вперед с выбросом рук вперед: «Ме-е...»
«Козленок Всезнайка»: приседание с хлопками перед собой.
«Козленок Попрыгунчик»: прыжки на обеих ногах.
Дружные козлята – хорошие ребята,
Вместе маме помогают, вместе пляшут и играют.

7. «На водопой»

Жарким днем лесной тропой
Звери шли на водопой.
За мамой-лосихой топал...
лосенок,
За мамой-лисицей крался...
лисенок,
За мамой-ежихой катился...
ежонок,
За мамой-медведицей шел...
медвежонок,
За мамой-белкой скакали...
бельчата,
За мамой-зайчихой –
косые зайчата,
Волчица вела за собою...
волчат.
Все мамы и дети
напиться хотят.

8. «По-лисьи»

Дети имитируют движения согласно тексту.
Я гулял вчера в лесу

- И увидел там лису.
Рыжебокая лисица
Шла к ручью воды напиться.
Вдруг лиса остановилась,
Увидав вблизи меня.
Не успел шаг сделать я,
Как она в кустах уж скрылась.
- 9. «Весёлый ёжик»**
(Дети стали в круг в руках мячики)
-В колобок свернулся ежик,
(круговые движения в ладонях)
Нет ни мордочки ни ножек.
Даже остороженько не погладишь ежика,
Острые колючки колят деткам ручки.
По тропе лесных дорожек побежал веселый ежик,
(мячик на полу, катание ногой)
Между сосен и берез он листок домой принес.
(Закончили упражнение, мячики положили в корзинку)
- 10. «Ну-ка, птички, полетели»**
Ну-ка, птички, полетели,
Полетели и присели,
Поклевали зернышки,
Поиграли в полюшке,
Водички попили,
Перышки помыли,
В стороны посмотрели,
Прочь улетели. *(Ходьба, переходящая в бег)*
- 11. «Репка»**
Чтобы репку посадить,
Землю я вскопаю,
Землю я вскопаю,
Песню напевая:
Ля-ля-ля...
А теперь в земельку
Семена сажаю,
Семена сажаю,
Песню напевая:
Ля-ля-ля...
А теперь я грядку
Щедро поливаю,
Пусть растёт скорее
Репка золотая!
Ля-ля-ля...
- 12. «В темном лесу есть избушка»**
В темном лесу есть избушка,
Стоит задом наперед.
В той избушке есть старушка,
Бабушка Яга живет.
Нос крючком,
Глаза большие,
Словно угольки горят.
Ух, сердитая какая!
Дыбом волосы стоят.
- 13. «Колобок»**
Замесила бабушка
Не булочку,
не оладушки,

- Доставала из печи
 Не пироги,
 Не калачи.
 Как поставила на стол,
 Он от бабушки
 И дедушки ушел.
 Кто же бегал без ног?
 Это желтый Колобок!
- 14.** «Прогулка»
 Утром солнышко встает,
 Радуются звери.
 «Просыпайтесь! – Всех зовет.
 – Открывайте двери!»
 В лес пойдем сегодня мы
 Собирать брусничку,
 Землянику и грибы,
 Сладкую чернику.
 Птичье гнездышко найдем,
 Поглядим украдкой
 И с красавцем глухарем
 Поиграем в прядки.
- 15.** «Козлята»
 «Козленок Бодайка»: встать прямо руками показать «рожки»; выполнять наклоны головы вперед.
 «Козленок Скакайка»: руки на поясе, топать в ритме музыки, высоко поднимая колени, сначала одной ногой, потом другой.
 «Козленок Вертушка»: повороты вправо и влево с отведением ем руки в сторону.
 «Козленок Болтушка»: руки на поясе, наклоны головы вправо-влево.
 «Козленок упрямец»: руки на поясе, на выдох – наклон вперед с выбросом рук вперед: «Ме-е...»
 «Козленок Всезнайка»: приседание с хлопками перед собой.
 «Козленок Попрыгунчик»: прыжки на обеих ногах.
 Дружные козлята – хорошие ребята,
 Вместе маме помогают, вместе пляшут и играют.
- 16.** «По-лисьи»
Дети имитируют движения согласно тексту.
 Я гулял вчера в лесу
 И увидел там лису.
 Рыжебокая лисица
 Шла к ручью воды напиться.
 Вдруг лиса остановилась,
 Увидав вблизи меня.
 Не успел шаг сделать я,
 Как она в кустах уж скрылась.
- 17.** «На водопой»
 Жарким днем лесной тропой
 Звери шли на водопой.
 За мамой-лосихой топал...
 лосенок,
 За мамой-лисицей крался...
 лисенок,
 За мамой-ежихой катился...
 ежонок,
 За мамой-медведицей шел...
 медвежонок,
 За мамой-белкой скакали...
 бельчата,
 За мамой-зайчихой –
 косые зайчата,

Волчица вела за собою...
волчат.
Все мамы и дети
напиться хотят.

18. «За грибами»

Все зверюшки на опушке
Ищут грузди и волнушки.
Скакали зайчатки,
Искали опятки.
Белочки скакали,
Рыжики срывали.
Лисичка бежала,
Лисички собирала.
Медведь проходил,
Мухомор раздавил.

Самомассаж

1. «В гости к нам явилась киска».

В гости к нам явилась киска.
Всем дает она ириски:
Мышке, лебедю, жуку,
Псу, зайчонку, петуху.

Потереть друг о друга средние пальцы рук

Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.

Рады, рады все гостинцам!
Это видим мы по лицам.
Все захлопали в ладошки,
Побежали в гости к кошке.

Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево

Хлопки в ладоши

Постучать подушечками пальцев друг о друга.

2. «Дождик».

Дождик, дождик, капелька, *Легко, ритмично, дети постукивают*
Водяная сабелька, *пальчиками победрам от колена*
Лужу резал, лужу резал, *Делают пилящие движения*
Резал, резал, не разрезал, *ребрами ладоней.*
И устал, и перестал. *Поглаживают ладошками. (И.Токмакова)*

3. «Наши спинки».

Дети выполняют массаж спины
В колоночку в круг встали, *Движения соответствуют тексту*
Ладошками по спинке застучали. *Выполнять в течение 40 - 50 секунд*
Хлопаем по лопаточкам,
Спинка радуется.
Дети спинку подставляют,
Со спинками играют,
Здоровья спинкам добавляют.

4. «Снеговик».

Раз-рука, два-рука. *Вытягивают вперед*
Лепим мы снеговика. *одну, потом другую.*
Три-четыре, три-четыре, *Имитируем лепку снеж.*
Нарисуем рот пошире. *Поглаживаем шею.*
Пять найдем морковь *Кулачками растирают крылья носа.*
Для носа,
Угольки найдем для глаз.
Шесть - наденем Шляпу косо, *Приставить ладони ко лбу «козырьком» и*

Пусть смеется он у нас. *растирают лоб.*
Семь и восемь, *Поглаживают* колени ладошками
Семь и восемь –.
Мы плясать его Попросим.

В.Степанов

5. «Блины»

Ой, лады! Ой, лады! *Хлопают в ладоши*
Мы блинов напекли. *То одна рука сверху, то другая.*
Первый дадим зайке, *Поочередно массируют пальцы,*
Зайке-попрыгайке, *начиная с большого*
А второй – лисичке,
Рыженькой систричке,
Третий дадим мишке,
Бурому братишке,
Блин четвертый котуку,
Котуку с усами,
Пятый блин поджарим
И съедим его сами.

6. «Наши ножки»

Массаж рефлекторных зон ног

1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.
2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.
3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.
(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

7. «Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки	<i>Слегка касаясь пальцами,</i>
Над лесной опушкой,	<i>провести по лбу 6 раз</i>
Задели ели	<i>Слегка касаясь пальцами,</i>
Самую макушку,	<i>провести по щекам 6 раз</i>
И долго елка	<i>Указательными пальцами</i>
Ветками качала...	<i>массировать крылья носа по кругу от себя</i>

8. «Лисонька»

Утром лисонька проснулась, *Выполняют движения*
Лапкой вправо потянулась *соответственно тексту*
Лапкой влево потянулась,
Солнцу нежно улыбнулась.
В кулачок все пальцы сжала, – *Все массирующие движения*
Ручки, ножки и бока. *выполняются от периферии*
Растирать все лапки стала ! *к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.*
А потом ладошкой
Пошлепала немножко.

9. «По таинственной дороге»

Гимнастика для стоп

По таинственной дороге	<i>Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку</i>
Шли таинственные ноги.	
По большой дороге	<i>Ходьба на месте, не отрывая носки от пола</i>

Зашагали наши ноги.
 По пыльной дорожке
 Шагали наши ножки.
 А маленькие ножки
 Бежали по дорожке.
 На узенькой дорожке
 Устали наши ножки.
 Усталые ножки
 Шли по дорожке.
 На камушек мы сели,
 Сели, посидели.
 Ножки отдыхают,
 Мышцы расслабляют.

Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

*Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,
 согнутых в коленях*

Ходьба со сведенными носками ног

*Ходьба с перекатом с пятки на носок,
 держа туловище прямо и глядя вперед*

*Сидя на стуле, поднимать и опускать носки
 ног, не отрывая пяток от пола*

Погладить мышцы ног и ступни

10. «Наши ушки».

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».
2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)
3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)
4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
5. Растирание ушей ладонями.

11. «Пирог».

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями *Выполнять хлопки правой ладонью
 по левой руке от кисти к плечу.*

Ходит мишка с пирогами *То же по правой руке*

Здравствуй, Мишенька-дружок, *Хлопки по груди*

Сколько стоит пирожок? *Хлопки по бокам*

Пирожок-то стоит три, *Хлопки по пояснице*

А готовить будешь ты! *Хлопки по ногам сверху вниз*

Напекли мы пирогов, *Выполнять последовательное*

К празднику наш стол готов! *поглаживание рук, корпуса, ног*

12. «Строим дом».

Целый день тук да тук, *Дети хлопают ладонью правой руки по левой руке
 плечу.* *от кисти к*

Раздается звонкий стук. *Хлопают по правой руке*

Молоточки стучат, *поколачивают правым*

Строим дом *кулачком по левой руке*

Для зайчат. *от кисти к плечу.*

Молоточки стучат. *Поколачивают по правой руке.*

Строим дом Для бельчат. *Растирают правым кулачком*

Этот дом для белочек *левую руку круговыми движениями.*

Этот дом для зайчиков, *Растирают правую руку.*

Этот дом для девочек, *Быстро «пробегают» пальчиками правой руки* *по*
левой от кисти к плечу.

Этот дом для мальчиков. *«Пробегают» по правой руке*
Вот какой хороший дом, *Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу.*
Как мы славно заживем, *Поглаж.ладонью правую.*
Будем песни распевать, *скользящие хлопки друг о друга (тарелочки).*
Веселиться и плясать.

13. «Рукавицы».

Вяжет бабушка Лисица *Имитируют вязание.*
Всем лисятам рукавицы:
Для лисички Оли, *Поочередно загибают пальцы, начиная с большого,*
Для лисенка Коли, *заканчива мезинцем*
Для лисички Маши,
Для лисенка Саши,
А для Катеньки-лисички *Растирают ладоши.*
Маленькие рукавички!
В рукавичках, да,да,да, *Хлопают в ладоши.*
Не замерзнем никогда!

14. «Труба»

Ба-ба-ба – *проводят всеми пальцами*
На крыше есть труба. *по лбу от середины к вискам.*
Бу-бу-бу – *Кулачками провести по*
Надо чистить трубу. *крыльям носа. (7раз).*
Бы-бы-бы – *растирают ладонями*
Валит дым из трубы. *уши.*

15. «Ёжик»

Жа-жа-жа, *Слегка поглаживают*
Мы нашли в лесу ежа. *лоб (7раз).*
Жу-жу-жу – *Слегка касаясь проводят*
Подошли мы к ежу. *пальцами по щекам.*
Ужа-ужа-ужа – *Ладони «козырьком» ко лбу*
Впереди большая лужа. *выполняют движение- «пиление».*
Жок-жок-жок, *Массировать крылья носа*
Надень ежик сапожок.

Тренировка техники дыхания

1. «Надувала кошка шар»

Надувала кошка шар.
А котенок ей мешал.
Подошел и лапкой – топ!
А у кошки шарик – лоп!
Ш-ш-ш...

Дети кладут руки на живот и делают через нос вдох, стараясь не поднимать плечи. Животик должен стать круглым, как шар. После небольшой задержки дыхания произносит продолжительный выдох с произнесением звука «ш».

Дети должны стараться, чтобы воздух выходил равномерно.

2. «Носиком дышу свободно»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.
Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.
Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

Носиком дышу свободно.
Тише – громче, как угодно.
Без дыханья жизни нет.
Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы.

Дышим он, и я, и ты.

(Вдохи всем телом после каждой строчки)

3. «В траве сидел кузнечик».

(Воспитание направленной воздушной струи)

Педагог предлагает детям встать в шеренгу на ковре и раздает им игрушечных кузнечиков.

Педагог. Все вы, конечно же, знаете песенку про зеленого кузнечика. Сегодня его друзья у нас на занятии. Давайте проведем соревнование и посмотрим, чей кузнечик дальше прыгнет. Положите кузнечика на ладошку и поднесите ее к губам. Сделайте глубокий вдох через нос, а потом подуйте на кузнечика, вытянув губы трубочкой.

Дети выполняют упражнение 3-4 раза под контролем педагога и определяют кузнечика-победителя.

4. «Сдуем с ладошки снежинку».

И.п. – о.с.

Положить на ладошку воображаемую снежинку и сдуть ее, она полетела далеко-далеко. Сдуть снежинку с правой и левой руки.

5. «Пожалеем Мишку»

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.

Мишка наш совсем здоров –

Даже танцевать готов.

Ну и веселье у куклы и Мишки – Полечку пляшут без передышки.

6. «Погладь бочок»

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

7. «Дятел»

Дети на выдохе произносят как можно дольше звук «д-д-д...», ударяя кулачками друг о друга.

8. «Зайкина морковка»

Педагог: Осень угостила Зайчонка овощами: (сначала достала капусту, а потом морковку). Сделав активный вдох, на выдохе отрывисто произнося звуки: «х», «ш», «с», энергично работая мышцами живота. Во время упражнения руки кладут ладонями на живот.

9. «Вот идет сердитый ёж»

Вот идет сердитый ёж:

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

(низко наклониться, обхватив руками груд ь- свернувшийся ёжик)

Где же носик? Не найдешь.

Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

10. «Дыхание животом»

Попросите ребенка лечь на пол, для того чтобы поспособствовать правильному брюшному дыханию.

Положите бумажный кораблик, заранее изготовленный ребенком, ему на живот. Расскажите ему, что когда он вдыхает, кораблик поднимается на волне, а когда выдыхает, опускается.

Наблюдая за движениями кораблика на волнах, ребенок начинает осознавать брюшную полость и непосредственно брюшное дыхание, дыхание, совершаемое детьми неосознанно.

11. «Нади, Шодхана, Пранаяма» (поочередное дыхание ноздрями).

Сядьте в любую удобную асану, спина прямая колени лежат на полу. Полностью расслабьте тело и закройте глаза. Расположите левую руку на левом колене, а правой поочередно закрывайте ноздри. Указательный и средний палец слегка касаются межбровья. Сохраняйте такое положение во время выполнения всей практики. Большим пальцем закрывайте правую ноздрю, а безымянным левую.

Первый этап: Подготовка

Закройте правую ноздрю большим пальцем.

Левой ноздрей, вдыхайте и выдыхайте 5 раз, не открывая правую.

Затем безымянным пальцем закройте левую ноздрю и отпустите большой палец от правой.

Вдохните и выдохните 5 раз через левую ноздрю. Один круг это вдох и выдох каждой ноздрей по 5 раз.

Выполните от 5 до 10 кругов.

Второй этап: Веселое дыхание

Закройте правую ноздрю большим пальцем, затем вдохните через левую.

Закройте левую ноздрю безымянным пальцем. Ослабьте большой палец, выпуская воздух через правую ноздрю.

Затем вдохните правой ноздрей и выдохните через левую. Это один круг.

Выполните от 5 до 10 кругов. Польза: Это упражнение способствует умиротворению, ясности мысли, концентрации и особенно рекомендуется при умственной нагрузке.

Поток праны проходящий через ида и пингала нади уравнивается. Очищает кровь от токсинов и способствует эффективному избавлению организма от оксида углерода.

12. «Шитали Пранаяма» (охлаждающее дыхание)

Сядьте в любую удобную асану, спина прямая, колени на полу. Положите руки на колени. Высуньте язык изо рта, как можно дальше и сверните его в трубочку.

Вдохните через свернутый язык, как будто проглатывая воздух в желудок. Расслабьте язык, закройте рот и выдохните через нос.

Выполните 10 кругов.

13. «Ситкари Пранаяма» (шипящее дыхание).

Сядьте в любую удобную асану, спина прямая, колени на полу. Положите руки на колени.

Сверните язык назад, к небу.

Слегка сжимайте зубы, губы разомкнуты. Медленно вдохните, пропуская воздух через зубы. Сомкните губы и медленно выдохните через нос.

Повторите упражнение 10 раз. Меры предосторожности: Не следует практиковать Шитали или Ситкари пранаяму в местах с загрязненным воздухом или в холодную погоду.

14. «Бхрамари Пранаяма» (дыхание жужжащей пчелы)

Примите любую удобную асану, спина прямая, лицо смотрит вперед, колени на полу. Закройте глаза и полностью расслабьтесь на некоторое время.

Глубоко вдохните через обе ноздри.

Зажмите уши указательными пальцами и, сохраняя губы сжатыми, разомкните зубы и медленно и непрерывно выдыхайте, продолжительно гудя, словно жужжащая пчела.

Сконцентрируйтесь на этом звуке. Повторите 10 раз.

Меры предосторожности: Бхрамари пранаяму нельзя выполнять лежа. Страдающим от инфекции уха, нельзя практиковать дыхание жужжащей пчелы до выздоровления. Польза: Бхрамари пранаяма избавляет от напряжения вызванного гневом и страхом. Это упражнение особенно полезно при повышенном кровяном давлении, а также развивает голосовые связки. Помогает справиться с головной болью и бессонницей. Ускоряет выздоровление, поэтому может использоваться в пост операционный период.

15. «Бхастрика пранаяма» (дыхание кузнечных мехов)

Примите любую удобную асану, спина выпрямлена, колени на полу. Закройте глаза и полностью расслабьтесь.

Закройте правую ноздрю и интенсивно вдохните и выдохните 20 раз через левую. Повторите цикл, вдыхая и выдыхая через правую ноздрю.

Затем быстро вдохните и выдохните 20 раз обеими ноздрями.

Не сбивайтесь с ритма, каждый вдох и выдох должен быть одинаковой продолжительности.

Ноздри не должны раздуваться или сжиматься во время практики. Меры предосторожности: Бхастрика пранаяму не следует практиковать людям страдающим от повышенного кровяного давления,

заболеваний сердца, грыжи, язвы желудка, эпилепсии и головокружений.

Люди, страдающие от заболеваний легких, астмы, хронического бронхита, или выздоравливающие после туберкулеза, должны практиковать Бхастрика пранаяму только под наблюдением учителя.

16. «Дыхание с поворотами»

Примите позу расслабленного животного (см. раздел асаны: Сайтхальясана). Только в этом упражнении, ладони сложены, руки подняты над головой, локти смотрят в разные стороны.

Считая до четырех вдохните и постепенно поверните туловище влево, насколько это будет возможно.

Считая до четырех, выдохните и повернитесь обратно.

Повторите от 5 до 10 раз. Вытяните ноги, и выполните упражнение, поворачиваясь в другую сторону.

17. «Дыхание со звуком Ха»

Лягте в шавасану и слегка сомкните глаза.

Медленно и глубоко вдохните через нос, вытягивая руки назад за голову (рисунок 1). Прижимая колени груди, и обхватывая ноги, быстро выдохните через рот, издавая звук «Ха» (рисунок 2)

Затем медленно вдохните, выпрямляя ноги обратно и вытягивая руки вперед, за голову.

Если необходимо, нормализуйте дыхание, перед тем как повторить упражнение еще 3 раза. Выдыхая, вернитесь в шавасану, опуская руки вдоль туловища. Расслабьтесь.

18. «Дыхание со звуком Ха»