

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №2 «Радуга» пгтАфанасьево Кировской области

Принято

Педагогическим советом

МБДОУ детский сад № 2

«Радуга» пгт Афанасьево

Протокол № 1

От «28» 08 2023 г

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад

№ 2 «Радуга» пгт Афанасьево

Четверикова К.А

Приказ № 139  
от «28» 08 2023г



Дополнительная общеобразовательная программа  
Физкультурно – спортивной направленности  
«Оздоровительная йога»

Возраст детей: 6 – 7 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель: инструктор  
по физической культуре

Харина Людмила Ивановна

пгт Афанасьево 2023

## Пояснительная записка

**Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.**

**Аристотель.**

Что такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни». В Конвенции по правам ребенка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Проблемы сохранения здоровья дошкольников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушения экологии, гиподинамия, нервно-психические нагрузки, незнание своего организма, состояние социальной среды, в результате чего происходит снижение уровня жизни.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированности жизненных установок. Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

Наши дети — это наше будущее с каждым годом растет количество детей страдающих различного рода заболеваниями. По данным детской заболеваемости в Российской Федерации, более 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30 — 40 % детей — отклонения со стороны опорнодвигательного аппарата и только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Современные жизненные условия, экологическая обстановка побуждают использовать для оздоровления детей все больше видов здоровьесберегающих технологий дыхательной и корригирующей гимнастик, психо-гимнастики, точечного массажа, элементов релаксации, а также гимнастики йоги.

### **Актуальность программы:**

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

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, когда дети проводят большую часть времени в сидячем положении, смотря телевизор и играя в компьютер. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие, поможет их растущим телам укрепить внутренние органы.

Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все тело, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными.

Балансирующие позы способствуют развитию координации движений концентрации внимания детей. Постоянная практика йоги способна контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых. Таким образом, практическая ценность оздоровительной йоги заключается в том- что она:

- развивает гибкость и силу;
- улучшает осанку;
- дает осознание своего тела;
- формирует правильное дыхание;
- способствует концентрации ума;
- развивает коммуникативные навыки;
- повышает самооценку.

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

Программа «Оздоровительная йога» разрабатывалась с учетом требований и положений, изложенных в следующих документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022. №678 – р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 1 марта 2021 года № 41 « Об утверждении СанПиН 2.4.3648 20 « Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительному общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09 – 3242 «О направлении информации ( вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Устав МБДОУ детский сад № 2 «Радуга» пгт Афанасьево

### **Отличительные особенности программы:**

Исследования современных учёных-физиологов показывают, что одной из причин многих заболеваний детей дошкольного возраста является неумение держать правильную осанку, сохранять координацию движений и правильно дышать через нос. Неудивительно поэтому, что у детей с нарушенным носовым дыханием часто развиваются различные заболевания и негативные явления:

- снижение респираторной функции носовых пазух;
- изменения в осанке и координации движений;
- расстройство физического развития;
- нарушения нервной системы;
- частые заболевания ангинами и ларингитами;
- расстройство памяти;
- нарушения и отклонения в системе опорно - двигательного аппарата;
- быстрое истощение защитных способностей дыхательных путей от попадания инфекций.

Это далеко неполный перечень тех нарушений и заболеваний, которые часто возникают как последствия расстройства всего организма и нормального носового дыхания.

Возникла проблема - как уменьшить количество болеющих детей респираторными заболеваниями и как помочь детям, имеющим отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата?

В результате анализа современных здоровьесберегающих технологий и методик, сделали вывод, что одними из наиболее эффективных являются гимнастика йоги, и методика А.Н.Стрельниковой–дыхательная гимнастика. Эти гимнастики очень многофункциональны они:

- Положительно влияют на обменные процессы, играющие большую роль в кровоснабжении, в том числе и в мягкой ткани;
- Активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д., и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма;
- Способствуют восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- Улучшают дренажную функцию бронхов;
- Восстанавливают нарушенное носовое дыхание;
- Налаживают нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляют весь аппарат кровообращения;
- Исправляют, развивающиеся в процессе заболевания, различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- Повышают общую сопротивляемость организма, его тонус.

Тренируя резкий, короткий, активный вдох носом, дыхательная гимнастика в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание.

Имеющаяся разработанная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой ориентирована на детей школьного возраста. Для ее использования в дошкольном учреждении необходима адаптация предлагаемых упражнений с учетом физиологических особенностей детей дошкольного возраста.

Поэтому возникла необходимость в разработке комплексов занятий детской йогой с элементами дыхательной гимнастики, с учетом возраста детей.

Для грамотной организации работы с детьми была разработана дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная – Йога» с элементами дыхательной гимнастики.

**Цель программы:** является профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и профилактика заболеваний верхних дыхательных путей посредством систематических занятий йогой и дыхательной гимнастикой.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики;
- Формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей для улучшения работы опорно – двигательного аппарата;
- Учить чувствовать своё тело;
- Вырабатывать равновесие и координацию движений.

**Развивающие:**

- Развивать морально волевые качества, выдержку и настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- Укреплять мышцы тела;
- Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- Способствовать повышению иммунитета.

**Воспитательные:**

- Воспитывать морально - волевые качества (честность, решительность, смелость);
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы ЗОЖ

**Отличительные особенности программы.**

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5 – 7 лет, имевших низкий уровень их развития;
- Стабилизация эмоционального фона у детей;
- Потребность в ведении ЗОЖ у детей и родителей;
- Организация и содержание работы по развитию физических качеств у детей через гимнастику йога.

Асаны– позы йоги, это положение тела, которое удобно и устойчиво, изображающие позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и

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

На занятиях детской йогой асаны сочетаются с динамичными играми. Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время принимая статичные позы, однако в действительности такое занятие дает комплексный положительный эффект: укрепляется позвоночник, улучшается осанка и координация движений, повышается гибкость и выносливость. Вместе с тем, дети не теряют интереса к занятиям, не утомляются и дают выход энергии.

### **Принципы построения программы:**

- Системность педагогического воздействия выстроено в системе специальных занятий, упражнений и заданий;
- Преемственность каждый следующий этап базируется сформированных навыках возрастного соответствия — предлагаемые игры и упражнения (позы учитывают возрастные возможности детей данного возраста);
- Принцип деятельности задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- Здоровьесберегающий принцип обеспечено сочетание статичного динамичного положения детей, смена видов деятельности.

### **Сроки реализации, режим занятий, возраст детей.**

Программа рассчитана на детей 6 -7 лет, срок реализации – 1 год. Упражнения, используемые в программе, учитывают физиологические особенности параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Наилучшим способом общения с детьми является игра. Игра – это способ познания мира. «Игра помогает воспитанию, ибо она питает нашу любознательность и лежит в основе всякого развития и творчества», -

говорил Блаженный Августин. Поэтому – с йогой детей необходимо знакомить именно через игру.

Продолжительность занятия с детьми шестого года жизни – 30 минут, с детьми седьмого года жизни – 35 минут. Проводится 1 раз в неделю.

Основная форма работы с детьми в секции «Оздоровительной – Йоги» групповая – занятия проводятся с подгруппой детей не более 12 человек.

Во время занятий необходимо соблюдать следующие правила:

Асаны всегда следует выполнять после дыхательной гимнастики по методике А.Н.Стрельниковой, и завершать комплекс на расслабление точечным массажем.

Комплекс упражнений йоги должен строиться в строгой последовательности. Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке. При разучивании комплекса Оздоровительной -йоги необходим четкий показ упражнений инструктором по физической культуре. Занятия должны проходить в спортивной форме не стесняя движения, босиком или чешках.

### **Принципы и методы взаимодействия с детьми:**

- Словесные – Объяснение, похвала, беседа, похвала;
- Наглядны - показ, звуковые и зрительные ориентиры;
- Креативные – творческий подход.

Четкое соблюдение принципов и методов, заложенных в программе;

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.

На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.

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

Особенности выполнения статических поз:

Отдых перед входением 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.

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.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

Исходя из поставленных задач дети во время освоения программы:

Научились:

- укреплять своё здоровье с помощью физических упражнений асаны дыхательной гимнастики и самомассажа.
- укреплять своё здоровье при помощи комплексов упражнений, направленные на улучшение состояния опорно - двигательного аппарата (осанки и стоп).
- правильно выполнять дыхательную гимнастику и сохраняя при этом осанку и координацию движений;
- соблюдать и стараться вести здоровый образ жизни.

Ребенок будет уметь использовать:

- средства, способствующие повышению уровня физического развития его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.
- приемы, снижающие утомляемость- улучшать психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
- методики оздоровительного характера для укрепления своего организма.

## **Структура занятий кружка**

Занятие состоит из трёх частей:

I. Вводная часть (5-7 минут).

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

2. Разминка:

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

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (15-20 минут).

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

Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

для мышц живота;

для мышц спины путем наклона вперед;

для укрепления мышц ног;

для развития стоп;

для развития плечевого пояса;

на равновесие.

3. Дыхательные упражнения.

4. Гимнастика для глаз.

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

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

III. Заключительная часть (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Этапы обучения.

На первом этапе: (старший дошкольный возраст; 1 полугодие) – дети выполняют упражнения оздоровительной йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: (старший дошкольный возраст; 2 полугодие) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе: (подготовительная группа) – к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

### Учебно – тематический план с детьми 5 – 6 лет

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общеразвивающая гимнастика	5	0	5	Наблюдение
3	Точечный массаж	4	0	4	Наблюдение
4	Асаны	12	1	11	Наблюдение
5	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой А.Н.	5	0	5	Наблюдение
6	Релаксация	4	0	4	Наблюдение
7	Итого	32	2	30	

## Учебно – тематический план с детьми 6 – 7 лет

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Общеразвивающая гимнастика .	5	0	5	Наблюдение
2	Точечный массаж	5	0	5	Наблюдение
3	Асаны	12	0	12	Наблюдение
4	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой А.Н.	5	0	5	Наблюдение
5	Релаксация	5	0	5	Наблюдение
6	Итого	32	0	32	

### Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга

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

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

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

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

Ошибки:

сгибание ног в коленях;

удержание результата пальцами одной руки;

отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Все данные заносятся в сводную таблицу (приложение №1)

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

Самым главным условием является точное выполнение упражнений.

Правильное дыхание - основа здоровья.

### **Календарно тематическое планирование работы с детьми 5 – 6 лет**

Период	Формы	Задачи
Сентябрь	Мониторинг	1. Развивать мышечную силу ног, выносливость, равновесие гибкость, быстроту
Октябрь	Комплекс №1	1. Познакомить детей с понятием «Оздоровительная– Йога». 2. Познакомить детей с дыхательной гимнастикой по методике А.Н.Стрельниковой. 3. Разучить упражнение «Ладочки», «Кошка». 4. Разучить асаны: «Зародыш», «Угла», «Расслабление». 5. Разучить массажные точки на руках, пальцах рук и на лице.
Ноябрь	Комплекс №2	1.Упражнять детей в правильном и чётком выполнении асанов. 2. Разучить упражнение «Погончики», «Насос». 3.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Разучить асаны: «Бегуна», «Горы». 5.Развивать дыхательную систему.
Декабрь	Комплекс №3	1.Обучить правильному выполнению упражнений. 2. Разучить упражнение «Обними плечи», «Большой маятник». 3. Разучить асаны: «Дерева», «Ребёнка».
Январь	Комплекс №4	1.Развивать диафрагмальное дыхание. 2. Разучить упражнение «Шаги», «Перекаты». 3. Разучить асаны: «Змеи», «Бриллианта».
Февраль	Комплекс №5	1. Разучить упражнение «Рок-н-ролл»,

		<p>«Ушки».</p> <p>2. Разучить асаны: «Кошки», «Головоколенная».</p> <p>3. Развивать выносливость, гибкость.</p>
Март	Комплекс №6	<p>1. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.</p> <p>2. Разучить упражнение «Ушки», «Повороты головой».</p> <p>3. Разучить асаны: «Прямого угла», «Божественная».</p>
Апрель	Комплекс №7	<p>Развивать интерес заниматься йогой.</p> <p>2. Разучить упражнение «Малый маятник».</p> <p>3. Разучить асаны: «Кривого дерева», «Скручивания».</p> <p>4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног</p>
Май	Комплекс №8	<p>1. Развивать диафрагмальное дыхание.</p> <p>2. Совершенствовать разученные асаны.</p>
	Мониторинг	<p>Развивать мышечную силу ног, выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</p>

## Календарно – тематическое планирование

### работы с детьми 6 – 7 лет.

Период	Формы	Задачи
Сентябрь	Мониторинг	Развивать мышечную силу ног, выносливость, равновесие гибкость, быстроту
Октябрь	Комплекс №9	1.Развивать правильное дыхание. 2. Разучить асан: поза «Мостика». 3.Развивать равновесие, выносливость, гибкость. 4.Разучить массажные точки на руках, пальцах рук и на лице.
Ноябрь	Комплекс №10	1. Разучить асаны: «Кузнечика», «Лотоса». 3. Развивать мышечную силу ног. 4.Обучить правильному выполнению выполнения упражнений.
Декабрь	Комплекс №11	1.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 2. Укреплять дыхательную систему. 3. Разучить асан: «Рыбы», «Ребёнка».
Январь	Комплекс №12	1.Совершенствовать вдоха, вдох делается одновременно с движениями. 2.Воспитывать сознательное и активное отношения важности правильного выполнения асанов.
Февраль	Комплекс №13	1. Развивать диафрагмальное

		дыхание. 2. Упражнять детей в комплексе йоги.
Март	Комплекс №14	1. Совершенствовать выполнения массажных точек на лице и на пальцах рук. 2. Развивать равновесие, выносливость, гибкость. 3. Упражнять детей в правильном выполнении асанов.
Апрель	Комплекс №15	Укреплять дыхательную систему. 2. Совершенствовать правильное выполнение упражнений. 3. Совершенствовать весь комплекс асанов.
Май	Комплекс №16	1. Развивать диафрагмальное дыхание. 2. Совершенствовать разученные асаны.
	Мониторинг	1. Продолжать развивать мышечную силу ног, выносливость, равновесие гибкость, быстроту.

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:**

Место проведения занятий: Спортивный зал МБДУ д/с «Радуга».

Численность на занятии до 12 человек.

Учебное, научно-методическое, дидактическое обеспечение.

- Программа.
- Литература по «йоге».
- Литература по дыхательной гимнастике.
- Пособия для занятий.
- Литература по массажу.
- Комплексы упражнений.

Материально-техническое обеспечение:



- Ноутбук.
- МФУ.
- Колонки.
- Музыкальный центр.
- Аудиозаписи для музыкального сопровождения.
- Спортивная форма.
- Коврики для фитнеса - 13шт.
- Валики-13шт.
- Кубики-13шт.

## Список использованной литературы

1. БиньЧжун «Китайская рефлексотерапия. Точки здоровья и красоты».
  2. В.Осипова. «Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
  3. Бабаева Т.И, Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В.и др. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019г.
  4. Латохина Л.И. « Хатха-йога для детей», М., Просвещение. 1993г.
  5. М. Н. Щетинин. «Дошкольное воспитание и развитие. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие», Москва, 2008 г.
  6. Т.А.Иванова. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста» — СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020.
  - 7.Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – “Издательство Астрель”, 2013
  - 8.Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – “Просвещение”, 2006
  - 9.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – “Просвещение”, 2003
  10. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – “Просвещение”,1981
  - 11.Доронова Т.Н. Из детства – в отрочество. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей. Москва. – “Просвещение”, 2002
  - 12.Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2013к. -Сталкер, ам по физическому воспитаниюооге.детей.
  - 13.Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
  - 14.Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 2003
  - 15.Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
- Общеразвивающие упражнения по комплексам с дыхательной гимнастикой и асантами– Приложение №2  
Асанты «йоги» - Приложение №3  
Точечный массаж – Приложение №4



## Комплекс №1

### Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

-на пятках (руки на пояс спина прямая);

### Бег и его разновидности:

-с высоким поднимаем бедра (руки на пояс);

-с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг:

ОРУ на месте

И.п. о.с. (4 раза)

1 – наклон головы влево;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы вправо;

– И.п. о.с.

И.п. о.с. руки к плечам (4 раза)

1-2 – круговые движения рук вперед;

3-4 – круговые движения рук назад;

И.п. о.с. руки на пояс (4 раза)

1-2 – круговые движения рук – влево;

– круговые движения туловищем – вправо;

И.п. – ноги на ширине плеч (4 раза)

1 – наклон к левой ноге;

2 – наклон вперед;

– наклон к правой ноге;

– И.п. о.с.

Прыжки

1-4 – прыжки на двух ногах;

1-4 – на левой ноге;

1-4 – на правой ноге;

Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладошки»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;  
3 – хватательные движения рук – вдох;  
4 – разжимание кистей рук – выдох;  
(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 – И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Зародыша».
- Поза «Угла».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

## Комплекс №2

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- с высоким подниманием бедра (руки на пояс спина прямая);

Бег. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п. о.с. – руки вдоль туловища (4 раза)

1 – наклон головы вперед;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы назад;

4 – И.п. о.с.

И.п. о.с. руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу (4 раза)

1-2 – круговые движения плечами вперед;

– круговые движения плечами назад;

И.п. о.с. руки на пояс (4 раза)

1 – наклон туловища вперед;

2 – И.п. о.с.

– наклон туловища назад;

- И.п.о.с.

Прыжки (6 раз)

- 1 – ноги на ширине плеч;
- 2 – прыжок на левой ноге;
- 3 – ноги на ширине плеч;
- 4 – прыжок на правой ноге.

Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Пагончики»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

- 1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;
- 2 – И.п.о.с. – выдох;
- 3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;
- 4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Насос»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. – стоять слегка ссутулившись, голова опущена вниз, руки согнуты в локтях:

- 1 –наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;
- 2 – И.п.о.с. – выдох;
- 3 – наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;
- 4 – И.п.о.с. – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Бегуна».
- Поза «Горы».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

## Комплекс №3

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки на поясе.

1- шаг вправо, руки через стороны вверх.

2- и.п., то же влево (4 раза).

2) И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вправо, левой рукой махом над головой.

2- и.п., то же влево.

3) И.п.: о.с., руки на поясе.

1-2- присесть, руки вверх.

3-4- и.п. (4 раза).

4) И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1- поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки.

2- и.п.

3-4- то же к левой ноге (4 раза).

5) И.п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади.

1- поднять прямые ноги вверх «угол».

2- и.п. (4 раза).

6) И.п.: лёжа на спине, руки за головой.

1- поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами руки носков ног.

2- и.п.

3-4- то же другой ногой (6 раз).

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Обними Плечи»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и развернуты в стороны:

1 – руки сблизить друг с другом параллельно – вдох;

2 - И.п.о.с. – выдох;

3 – руки сблизить параллельно друг с другом – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Большой Маятник»

(4 раза по 4 вдоха)

Это комплексное упражнение, состоящее из двух пробных:

«Насос» И «Обними Плечи»

И.п.о.с.

1 – «Насос» - вдох;

2 – И.п.о.с. –выдох;

3 – «Обними плечи» -вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Дерева».

- Поза «Ребёнка».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

#### **Комплекс №4**

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки в стороны.

1- согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки.

2- и.п. (6 раз).

2) И.п.: о.с., руки на поясе.

1- правую ногу поставить вперед на носок.



2- и.п. То же левой ногой. (6 раз).

3) И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-2-3- наклон вперед, коснуться пальцами пола.

4- и.п. (6 раз).

4) И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1- согнуть колени, обхватить руками, прижав голову к коленям.

2- и.п. (6 раз).

5) И.п.: то же.

1-8- вращение ногами - «велосипед».

Пауза. (в различном темпе, 6-8 раз – 2-3- подхода).

6) И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1- поворот туловища вправо, правую руку в сторону.

2- и.п. То же влево. (6 раз).

7) И.п.: о.с., руки на поясе.

1-4- прыжки на правой ноге.

5-8- прыжки на левой ноге. (выполнять выше и быстрее 3-5 раз, 2-3 подхода).

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Перекаты»

(4раза по 4 вдоха)

И.П.- Одна нога впереди, другая сзади

1- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились.Перенесли тяжесть тела на стоящую сзади ногу.)

2- присели на ногу – вдох! (Выпрямили ногу.Перенесли тяжесть тела на впереди стоящую ногу).

3- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились).

4- присели на стоящую сзади ногу– вдох! (Встали в и.п.)

«Шаги»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1- левую ногу сгибаем в колене - вдох;

2- п.п. выдох;

3- правую ногу сгибаем в колене - вдох;

4- п.п. выдох.

Асаны йоги

- Поза «Змеи».

- Поза «Бриллианта».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

## Комплекс №5

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки внизу.

1- шаг левой ногой в сторону, руки в стороны

2- и.п. То же правой ногой. (6 раз)

2) И.п.: ноги на ш.п., руки внизу.

1- руки согнуть перед грудью

2- поворот вправо, руки в стороны

3- руки перед грудью

4- и.п. (6 раз)

3) И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1-3- пружинистые приседания, руки вперед

4- и.п. (2-3 подхода по 6 раз в быстром темпе) – скоростная сила.

4) И.п.: о.с., руки на поясе.

1- поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом

2- и.п. (6 раз)

5) И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1-2- присесть справа на правое бедро, руки вперед прямые

3-4- и.п. То же влево. (6 раз)

6) И.п.: сидя ноги врозь, руки на поясе.

1- руки в стороны

2- наклон вперед, коснуться пола как можно дальше

3- руки в стороны

4- и.п. (6 раз)

7) И.п.: о.с., руки внизу.

1-8- прыжки на правой и левой ноге, (2 подхода, ускоряя и замедляя счёт)

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Рок-Н-Ролл»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1- слегка присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;

2- присели на правой ноге ( левое колено вверх) вдох;

3- присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;

4- присели на правой ноге ( левое колено вверх) вдох.

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Кошки».

- Поза «Головоколенная».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

## **Комплекс №6**

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

-на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки перед грудью.

1-3- рывки руками в стороны

4- и.п. (6 раз)

2) И.п.: ноги на ш.п., руки вверх.

1- наклон вправо

2- наклон влево

3- наклон вправо

4- и.п. (6 раз)

3) И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.

1-2- поднять таз вверх, прогнуться

3-4- и.п. (6 раз)

5) И.п.: сидя на полу ноги врозь, руки на поясе.

1- руки в стороны

2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться руками носков ног

3- выпрямиться, руки в стороны

4- и.п. (6 раз)

6) И.п.: о.с., руки на поясе.

1-3- прыжки в сторону из круга, высоко вверх

4- прыжок с хлопком

1-4- прыжки в круг (2 подхода по 4-6 раз в быстром темпе)- динамическая сила.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Повороты Головы»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с.

1 – поворот головы влево – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

– поворот головы вправо – вдох;

4 - И.п.о.с. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза Прямого Угла».

- Поза «Божественная».

- Поза «Расслабление

- Точечный массаж (См. приложение №3)

### Комплекс №7

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки внизу.

руки в стороны-вверх

руки к плечам

руки в стороны-вверх

и.п. (6 раз) – ловкость.

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

руки в стороны

наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх

руки в стороны

и.п. То же влево. (6 раз в быстром и медленном темпе)

И.п.: о.с , руки за головой.

отставить правую (левую) ногу назад на носок, руки в стороны

и.п. (6 раз, изменяя темп от быстрого к медленному и наоборот)

И.п.: стоя, пятки вместе носки врозь, руки в стороны-вверх.

глубокий присед, опираясь ладонями на колени

и.п. (6 раз, изменяя темп)

И.п.: упор стоя на коленях.

выпрямить колени, приняв упор согнувшись

и.п. (6 раз с изменением темпа)

И.п.: ноги на ш.ст., руки внизу.

руки в стороны

мах левой (правой), прямой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом

руки в стороны

и.п. (6 раз с изменением темпа)

И.п.: стоя, ноги на ш.ст., руки на поясе.

1-7- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд

8- прыжок с поворотом кругом

(3-4 подхода)

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Малый Маятник»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1 – наклон головы вниз – вдох;

2 – И.п.о.с.

3 – наклон головы назад – вдох;

4 – И.п. - о.с.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Кривого Дерева».

- Поза «Скручивания».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

## Комплекс №8

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

-на пятках (руки на пояс спина прямая);

Бег и его разновидности:

-с высоким поднимаем бедра (руки на пояс);

-с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг:

ОРУ на месте

И.п. о.с. (6 раза)

1 – наклон головы влево;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы вправо;

– И.п.о.с.

И.п. о.с. руки к плечам (6 раза)

1-2 – круговые движения рук вперед;

3-4 – круговые движения рук назад;

И.п. о.с. руки на пояс (6 раза)

1-2 – круговые движения рук – влево;

– круговые движения туловищем – вправо;

И.п. – ноги на ширине плеч (6 раза)

1 – наклон к левой ноге;

2 – наклон вперед;

– наклон к правой ноге;

4 – И.п. о.с.

Прыжки

1-4 – прыжки на двух ногах;

1-4 – на левой ноге;

1-4 – на правой ноге;

Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладошки»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;  
(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Пагончики»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Кривого Дерева».
- Поза «Скручивания».
- Поза «Зародыша».
- Поза «Угла».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

## Комплекс №9

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);



- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладошки»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Зародыша».

- Поза «Угла».

- Поза «Мостика».

- Поза «Бегуна».

- Поза «Горы».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

## Комплекс №10

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Пагончики»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Насос»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с. – стоять слегка ссутулившись, голова опущена вниз, руки согнуты в локтях:

1 –наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Бегуна».
- Поза «Горы».
- Поза «Кузнечика».
- Поза «Лотоса».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

## Приложение №4

### Асаны йоги

#### **Поза «Зародыша».**

Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу.

Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек.

Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при

этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

#### **Поза «Угла».**

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

#### **Поза «Расслабления».**

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

#### **«Бегуна».**

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

#### **Поза «Дерева».**

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

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

#### **Поза «Кошки».**

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

#### **Поза «Прямого угла».**

Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота.

Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.

### **Поза «Кривого дерева».**

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

### **Поза «Мостика».**

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

### **Поза «Кузнечика»**

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

### **Поза «Рыбы»**

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

### **Поза «Горы».**

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

### **Поза «Ребёнка».**

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

#### **Поза «Бриллианта».**

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

#### **Поза «Головоколенная».**

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

#### **Поза «Божественная».**

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

#### **Поза «Скручивания».**

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

#### **Поза «Лотоса»**

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

## **Приложение №5**

### **Точечный массаж.**

Точечный массаж используется в основном для нормализации нервных процессов чаще всего это самомассаж головы и лица, кистей рук, пальцев ног и подошв. Также точечный массаж предотвращает простудные заболевания, помогает детям научиться управлять мимикой лица. Выполняется такой массаж путём нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Важно чтобы при выполнении массажа не давить со всех сил, нажимать легонько аккуратно. Этот вид

массажа может служить расслабляющим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм положительный эффект.

Точечный массаж для лица.

1. Нажимаем на переносицу пальцем, в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против. Выполняем 5 минут.
2. Прилагая усилия, оказывая давление, рисуем брови, придавая им красивый изгиб. Вылепливаем красивые густые брови при помощи щипков.

Точечный массаж рук.

Потереть ладонки друг об друга до ощущения тепла. Вытянуть каждый пальчик и надавливать на него. Потереть тыльную сторону пальцев ногтями другой руки (стиральная доска).

Точечный массаж ног.

Сев по- турецки, потянуть стопы, размять пальцы, пятки. Погладить, пощипать легко бёдра и голени. Ладонями похлопать себя по направлению от лодыжек к бёдрам.

Самомассаж. «Нос умойся»

Кран откройся правой рукой делаем вращательные движения к.б. «открывая» кран.

«Нос умойся» - Растираем указательным пальцем обеих рук крылья носа.

«Мойтесь сразу оба глаза» - Нежно проводим руками над глазами.

«Мойтесь ушки» - Растираем ладонками ушки.

Каждому пальцу на руке соответствует орган или система органов, если стимулировать определенные зоны, то можно избавиться от боли, улучшить работу органов и даже ускорить процессы очищения организма.

Большой палец - отвечает за толстый кишечник.

Указательный - показывает состояние легких.

Средний - показывает работу мочеполовой системы, а также работу периферического кровоснабжения.

Безымянный - отвечает за состояние печени и эндокринную систему организма.

Мизинец - сердце, нервная система и тонкий кишечник.

Центр ладони - это энергетический центр человека. Если вы нажмете на центр ладони и ощутите боль, это значит, что в вашем организме «неполадки», нужно почаще массировать эту точку и регулярно разминать каждый палец от кончика к основанию.



## **Приложение 6**

### **Список детей**

**Варанкина София**

**2.Татарина Елизавета**

**3.Четверикова Юлия**

**4.Тебенькова Дарья**

**5.Ромашова Ульяна**

**6.Казакова Эвелина**

**7.Порошина Ева**

## **8.Макаров Арсений**