

Обобщение опыта по самообразованию
Здоровьесберегающая технология –
хатха - йога
в работе с детьми дошкольного возраста.

Автор работы:
Воспитатель высшей квалификационной категории
Даричева Светлана Васильевна

Романово 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1.1. ПОНЯТИЕ О ЙОГЕ, КАК СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ.....	3
1.2 АКТУАЛЬНОСТЬ.....	4
2.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	5
1. Цель и задачи использования технологии в работе с детьми.....	5
2. Принципы:.....	6
3. Ожидаемые результаты:.....	6
3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
3.1. 1. Средства, формы и методы технологии.	6
3.2. Критерии оценки здоровья.....	7
3.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ.	8
3.3.1.Условия проведения занятий.	8
3.3.2. Структура и содержание занятий с детьми.	8
4. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УЧЕБНЫЙ ГОД.....	15
5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ХАТХА – ЙОГИ.	26
6.ДИАГНОСТИКА.....	30
7.РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.....	31
4.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	32
1. <i>Материально-техническое обеспечение.</i>	32
2. <i>Методические материалы и средства обучения и воспитания</i>	32
3. <i>Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды</i>	32
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	33
Приложение № 1.....	34
Приложение № 3.	36
Приложение № 4.	36
Приложение № 5.....	38
Приложение № 6.....	45
Приложение № 7.....	48
Приложение № 8.....	48
Приложение № 9.....	49

ВВЕДЕНИЕ.

1.1. ПОНЯТИЕ О ЙОГЕ, КАК СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ.

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум. Йога как система возникла в Индии в глубокой древности. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно — веды. В «Ригведе» (одной из четырех вед), создание которой ученые датируют двумя с половиной тысячами лет до нашей эры, упоминается и о йоге как об определенном своде законов, касающихся социальных, нравственных и экологических сторон жизни общества.

Ряд ученых возводят происхождение йоги к цивилизации Мохенджодаро и Харалпы (III—II тысячелетия до н. э.) на основании того, что во время раскопок в долине реки Инд были найдены печати с изображением людей, которые сидели в позах йоги. В дальнейшем постепенно появляются отдельные комплексы физических упражнений (асан), которые в течение тысячелетий проходят апробацию и испытываются в различных условиях разными людьми. А народная мудрость сохраняет лишь самое ценное и самое полезное. Так появляется стройное учение — йога — путь психофизического самосовершенствования.

В Индии йогов можно разделить на две группы: йоги-философы и йоги практики. Йоги-практики уделяют внимание в основном одному из аспектов учения йоги, а именно Хатха-йоге.

В дальнейшем постепенно появляются отдельные комплексы физических упражнений (асан), которые в течение тысячелетий проходят апробацию и испытываются в различных условиях разными людьми. А народная мудрость сохраняет лишь самое ценное и самое полезное. Так появляется стройное учение — йога — путь психофизического самосовершенствования. Психическое равновесие, которое дает йога в наш век стрессов и психологических перегрузок, невозможно переоценить.

Во-первых, преобладающая часть поз в хатха – йоге преимущественно статична, и хотя позы не имеют целью развития мускулатуры, они оказывают силовое мускульное действие. При выполнении упражнений статичных хатха – йоги образуется мало тепла, затраты энергии невелики. А раз упражнения статичны, то они не сопровождаются кислородной недостаточностью или так называемой гипоксией. В йоге эти состояния достигаются несколько искусственным путем тренировки задержки дыхания, которое в течение столетий разрабатывали йоги в Индии.

Во-вторых, для поз в йоге характерно и воздействие на мускульную систему через силовое сокращение работающих мышц, а также через вытягивание и растяжение противодействующих мышц, сухожилий, связок. Ни одна гимнастика, физкультура не имеют такой степени максимального растяжения, как йога.

Цель акробатики и гимнастики – добиться необходимой эластичности тела путем длительных упражнений. В Хатха – йоге используется естественная приспособляемость тела к упражнениям в сочетании с определенным видом дыхания для совершенного

функционирования главных систем организма: нервной, эндокринной, дыхательной, кровеносной, пищеварительной и других.

Особое внимание в йоге уделяется тренировке суставов. Упражнения делают суставы подвижными, эластичными и гибкими до старости.

Гибкость позвоночника – основа долголетия. Сохранение гибкости позвоночника обеспечивает активную жизнедеятельность спинного мозга и нервных ответвлений, отходящих от него. Выполнение поз активизирует деятельность желез внутренней секреции, стимулирует иммунную и сердечно - сосудистую системы, способствует работе пищеварительного тракта.

В переводе с санскрита ХА означает Солнце, ТХА – Луну, т.е. дословный перевод понятия Хатха – йога звучит как солнечная и лунная йога. Само название подчеркивает главное, к чему должен быть устремлен человек и чего он достигает практикой йоги. Это гармония и равновесие во всем. Хатха – йога – самая низшая ступень йоги, это йога хорошего физического самочувствия.

Хатха – йога доступна людям любого возраста и вероисповедания. Она не имеет отношения к какой-либо определенной религии, касте или национальности, а потому она применима (и приносит пользу) везде и всегда.

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

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

1.2 АКТУАЛЬНОСТЬ.

Сохранение и укрепление здоровья детей в дошкольном возрасте – всегда было и остается ведущим направлением в работе дошкольных образовательных учреждений.

Только **здоровый ребенок** с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

В последнее время наблюдается ухудшение здоровья и физического развития детей. По этому основной задачей в образовательной области «Физическое развитие», является поиск и внедрение высокоэффективных здоровьесберегающих технологий и средств в комплексе воздействия на укрепление здоровья, физическое развитие, мотивационно – эмоциональную сферу, которая оказывает благоприятное влияние на формирование у детей устойчивого интереса к двигательной активности. Одна из таких здоровьесберегающих технологий – это хатха – йога.

В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений в **оздоровлении детей**, который включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики **Хатха-йоги**.

Йога - это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Дети - это маленькие йоги, они естественны и открыты от природы, они чистые и гибкие, их сознание свободно от страха и социальных стереотипов. Если с раннего возраста удастся включиться в программу здорового образа жизни, тогда с возрастом человек не утратит легкости и подвижности тела, радостного отношения к миру, сохранит свежесть и молодость тела, духа и души.

Детский вариант йоги разработан специально с учетом физических, психологических особенностей ребенка, для того, чтобы поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание с ранних лет.

Регулярные занятия йогой с инструктором и дома помогут ребенку стать уравновешенным и спокойным, научиться концентрироваться, укрепят здоровье и иммунитет, повысят сопротивляемость организма к различным заболеваниям, исправят осанку, помогут сформировать сильное и гибкое тело. Психологический эффект йоги - рост активности, прилив бодрости, устранение хандры и меланхолии, повышение настроения.

Гимнастика с элементами **хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста**. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике **хатха-йоги**, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

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

Занятие **хатха-йогой** для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей.

Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку.

Большинство упражнений в **хатха-йоге естественны**, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (*будят фантазию и воображение*).

Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1. Цель и задачи использования технологии в работе с детьми

Цель:

Использование здоровьесберегающей технологии – хатха – йога для сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Научить детей заботиться о своем здоровье с помощью специальных упражнений.

Развивающие:

1. Формировать правильную осанку.
2. Учить чувствовать свое тело, во время выполнения упражнений.
3. Развивать физические качества – координацию, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, силу, пластичность, развивать двигательную память.
4. Развивать внимание.

Образовательные:

1. Формировать двигательные навыки при выполнении техники основных асан (специальные упражнения, позы), доступные детям дошкольного возраста.
2. Совершенствовать правильное дыхание, при выполнении упражнений.
3. Совершенствовать навык выполнения гимнастики для глаз.

Воспитательные:

1. Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.
2. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.
3. Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

2. Принципы:

Основными принципами здоровьесберегающей технологии являются:

- «Не навреди!»
- принцип сознательности и активности.
- Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
- Принцип доступности и индивидуальности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

3. Ожидаемые результаты:

1. Повысятся защитные функции в организме, окрепнет иммунитет.
2. Сформируется правильно осанка.
3. Ребенок научится чувствовать свое тело, совершенствуются все физические качества - координация, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, сила, пластичность, двигательная память.
4. Сформируется внимание.
5. Сформируются двигательные навыки при выполнении асан.
6. Дети овладеют техникой равномерного дыхания.
7. Сформируется устойчивый навык выполнения гимнастики для глаз.
8. Сформируются морально – волевые качества – настойчивость, выдержка, доброжелательность.
9. Сформируется потребность ЗОЖ.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. 1. Средства, формы и методы технологии.

Все основные средства в системе здоровьесберегающей технологии можно разделить на три группы.

1. Средства двигательной направленности:

- элементы движений (ходьба, бег, прыжки...);

- физические упражнения;
 - физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.
2. Оздоровительные силы природы:
- солнечные и воздушные ванны;
 - водные процедуры;
 - фототерапия;
 - ингаляции и многое др.
3. Гигиенические факторы:
- выполнение санитарно-гигиенических требований;
 - личная и общественная гигиена;
 - проветривание и влажная уборка помещений;
 - соблюдение режима дня.

Формы занятий в системе здоровьесберегающей технологии

Среди эффективных форм занятий в системе здоровьесберегающей технологии можно выделить следующие:

- с использованием профилактических методик;
- с применением функциональной музыки;
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- с проведением оздоровительных мероприятий;
- с использованием элементов здоровьесберегающей среды.

Методы и приемы как компоненты здоровьесберегающей образовательной технологии

Методы здоровьесберегающей технологии:

- фронтальный,
- групповой,
- практический метод,
- познавательная игра,
- игровой метод,
- соревновательный метод,
- метод индивидуальных занятий.

Приемы здоровьесберегающих технологий

- Защитно – профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).
- Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж и др.).
- Стимулирующие (приемы закаливания, психотерапии, фитотерапии).
- Информационно – обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам и др.).

3.2.Критерии оценки здоровья

- Уровень работоспособности.
- Отсутствие вредных привычек.
- Наличие физических дефектов.
- Оптимальный двигательный режим.
- Рациональное питание.
- Закаливание и личная гигиена.
- Положительные эмоции.
- Социальное благополучие.

3.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ.

Занятия хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы.

Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Пранаямы - дыхательные упражнения.

3.3.1. Условия проведения занятий.

Место. Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком (спортивный зал). Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

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

Время. Можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 25 минут.

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

3.3.2. Структура и содержание занятий с детьми.

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

- I. **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:** Подготовить организм к занятию - настроить детей на позитивный лад, разогреть суставы. В подготовительную часть включаются **разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, самомассажи.** В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание, настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

Подготовка связок и суставов

Разминка.

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.
2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.
3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.
4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.
6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох.
7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.
8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 – 15 раз каждой ногой.

Самомассаж.

При само массаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

1.Самомассаж шеи. Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

2.Самомассаж плечевых суставов. Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

3.Самомассаж спины. Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлениях, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

4.Самомассаж коленных суставов. Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

5.Самомассаж ступней. Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Вначале разучивается **комплекс статистических упражнений**, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа **поза (асан)** – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить позу.

Перечень асан (поз) используемых на занятиях и методика их выполнения.

1. Поза «Извивка».

- Сидя на полу, согнуть левую ногу, подложить под таз подошвой вверх. Ступню правой ноги поставить рядом с коленом левой.

Левую руку завести под колено правой ноги; правой захватить за спиной левую и сделать в «замок» пальцы

На выдохе сделать поворот туловища вправо, вытянуть прямой позвоночник вверх, расправить грудную клетку, повернуть голову до предела вправо. Дышать свободно. Начальная длительность фазы фиксации не должна превышать 5 секунд, после чего необходимо расслабиться, выполнить несколько

вдохов-выдохов и затем повторить асану, зеркально изменив положение ног и рук, а также направление скручивания позвоночника.

- Поза стимулирует мускулатуру боковых поверхностей туловища и позвоночник, придавая телу гибкость.

2. Поза «Аист»

- Встать в о.с. На вдохе поднять руки над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклоняться вперед, вытягивая руки как можно сильнее, при этом голова тянется вперед вслед за руками, спина остается прямой, позвоночник растягивается. Наклон производится за счет тазобедренных суставов.

Обхватить щиколотки (или голени) руками и стараться

подтянуть живот к бедрам с помощью напряжения мышц рук. Позвоночник должен не напрягаться, а только - растягиваться. Спина остается прямой. Если живот коснулся бедер, — подтягивать грудь к голеним и затем уже к коленям. Дыхание не задерживать. Чувствовать натяжение задних мышц ног и спины, растяжение позвоночника.

3.Поза «Алмаз».

Сидя на пятках, ступни ног по обе стороны заднего прохода. Часть туловища от пальцев ног до колен касается земли. Вся тяжесть тела переносится на колени и лодыжки, руки кладутся на колени. Туловище, шея и голова находятся на одной линии вырабатывает навык правильной осанки.

4. Поза «Герой».

- Сидя в позе алмаз, согнуть правую ногу и поставить ступню рядом с коленом левой ноги с наружной стороны. Пятка левой ноги находится между ягодиц. Руки поднять над головой, локти согнуть и ладони свести пальцами вверх. Раскрыть широко грудную клетку, плечи отвести назад, спина прямая. Дыхание спокойное, Глубокое. Внимание сосредоточено на равновесии. Мысленно говорить себе:

«Я уверенный, выдержанный, терпеливый, спокойный, сильный».

5. Поза «Замок».

Сидя в позе алмаз, поднять вертикально вверх правую руку (внутренняя сторона плеча касается уха), согнуть ее в локте и захватить пальцы руки, заведенной за спину.

Оставаться в позе 10—15 секунд, после чего опустить руки, потрясти кистями рук и встряхнуть плечами, снимая усталость с суставов и восстанавливая циркуляцию крови в них. Повторить позу, поднимая вверх левую руку.

- Развивает подвижность плечевых суставов, улучшает осанку.

6. Поза «Бегун».

- Стоя, согните правую ногу и, захватив рукой голеностопный сустав, прижмите пятку к ягодице. Левую руку поднимите вверх. Медленно наклоняя туловище вперед, и прогибаясь в пояснице, поднимите ногу как можно выше (между бедром и голенью должен быть прямой угол). Дыхание ровное, спокойное, Удерживайте равновесие 8—10 секунд. Затем плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, сменив ногу.

- Поза способствует развитию вестибулярного аппарата, вырабатывают чувство равновесия, тренируют мышцы ног и позвоночника, укрепляют суставы.

7. Поза «Черепаша».

- Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечьями о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша. На вдохе вернуться в исходное положение.

8. Поза «Треугольник».

Встать прямо, ноги расставить на ширину около 1 м. стопы параллельны друг другу. Позвоночник растянут, грудная клетка раскрыта, плечи расслаблены. Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. Носок правой ноги слегка повернуть внутрь, а носок левой — наружу, так, чтобы левая ступня стояла перпендикулярно правой. На выдохе поверните таз и бедра направо и вытягивайте позвоночник в наклоне влево, пока левая рука не коснется вытянутой левой ноги. Правая рука поднимается вверх, образуя прямую линию с левой рукой. Посмотреть вверх, на ладонь правой руки, развернутой внутрь. Дыхание свободное. Сохранять это положение до 30 секунд. На вдохе вернуться в исходную позицию и повторить в другую сторону.

9. Поза «Золотая рыбка».

- Исходное положение как в позе змея, но руки вытянуты вперед. На вдохе одновременно поднять голову, выпрямленные ноги и руки. Зафиксировать позу в течение 6—8 секунд и на выдохе опуститься на пол, принять позу крокодил.

10. Поза «Воин» — растягивание позвоночника

- Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину около 15 см. Вытяните позвоночник, руки разведите в стороны, ладонями вниз. Ступни разведите как в предыдущем упражнении, голову поверните налево и посмотрите на вытянутые пальцы левой руки. На выдохе опускайтесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. Почувствуйте растяжение мышц внутренней поверхности бедер. Зафиксировать позу на 30 секунд, и на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить в правую сторону.

- Растягивает позвоночник.

11. Поза «Орел».

- Стоя в о.с, согнуть левую ногу, правую поднять обвить ею левую ногу так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Сохранять это положение. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединив перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем опереться на правое колено.

12. Поза «Крокодил».

- Лежа на животе, руки положить перед собой, согнуть их в локтях и положить одно запястье на другое. Лоб положить на запястья, ноги развести как можно шире. Расслабиться, дышать свободно, естественно. Предложить детям «послушать тишину», а затем попросить каждого рассказать, что он слышал.

13. Поза «Кобра».

Исходное положение: лежа на животе, руки ладонями на пол возле предплечий. Медленно выпрямляя руки в локтях, поднять голову и плечи, удерживая туловище в таком положении голову тянуть вперед-вверх,

взгляд устремить в потолок. Зафиксировать позу в течение 10 секунд.

- Укрепляет мышцы спины, увеличивает гибкость и подвижность шейных позвонков, улучшает осанку.

14. Поза «Бабочка».

- Сидя, согнуть ноги в коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями, стараясь опускать их как можно ниже.

Этапы выполнения статических поз (асан).

I этап. Отдых перед вхождением в позу.

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

III этап. Вхождение в позу.

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

IV этап. Фиксация позы.

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.

При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

V этап. Выход из позы.

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

VI этап. Отдых после выхода из позы.

Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

Требование к выполнению статических упражнений.

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

Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2–3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Например: сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

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

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

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

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

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

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

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощувив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье». Установление такой положительной связи, один из «секретов» поз.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в Хатха-йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости

ДЕТСКАЯ МЕДИТАЦИЯ НА ПОКОЕ

Представьте себе, что вы лежите на песчаном берегу. Над головой светит яркое солнце, и с моря дует лёгкий ветерок. Морской бриз касается пальцев стоп и вызывает в ногах ощущение расслабления. Ветерок поднимается выше по ногам и начинает ласкать пальцы рук. Возникает ощущение, будто ваша спина начинает медленно погружаться в песок. Представляйте, что солнечные лучики согревают ваш живот, грудь, подбородок, нос, веки, уши, лоб и макушку головы.

Вообразите тихий денёк. Над головой чистое голубое небо и, если прислушаться, можно услышать вокруг себя звук ... (подумайте сами - какой и от чего). Как следует прислушайтесь, и вы сможете услышать звук воздуха, спокойно входящего и выходящего через нос. Прислушайтесь ещё внимательнее - и вы сможете услышать глухие удары своего сердца.

Вы настолько расслаблены, что можете ощущать, будто плывёте на пушистом белом облаке. Представьте это, и пусть ваше счастье разрастается и сияет, подобно солнцу над высокими горами, над зелёной травой на лугах, над голубыми водами волнующегося моря. Пусть ваше счастье сияет над всеми животными, обитающими в лесу, над всеми людьми на земле.

Будьте как солнце, и пусть сияют ваше счастье, здоровье и любовь!

ДЫХАНИЕ

Мы живём в невидимом океане, называемом воздухом. Когда дует ветер, мы можем ощущать его прикосновение к коже лица и тела. Воздух является энергией для всего живого. Во время вдоха через нос воздух заполняет наши лёгкие, как воздушный шар. Потом воздух доставляется кровью ко всем частям тела, чтобы служить пищей для крошечных клеток нашего организма. Во время выдоха весь старый воздух выходит обратно в небо.

ЛЁГКОЕ ДЫХАНИЕ

Медленно и тихо вдыхайте через нос и ощущайте, как расширяется живот и грудная клетка. Затем очень медленно выдыхайте воздух через нос и ощущайте, как сжимаются вначале грудная клетка, а потом живот. Вы можете сидеть прямо и спокойно? Теперь представьте, что в самом центре вашего сердца горит маленькая свеча. Как только воздух входит внутрь лёгких, свеча начинает гореть ярче. А когда воздух выходит оттуда, представляйте, что весь мир согревается вашим светом счастья и любви.

СОЛНЕЧНОЕ И ЛУННОЕ ДЫХАНИЕ

Продолжайте дышать легко и глубоко. Поднесите к носу правую руку и зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Выдохните и вдохните через левую ноздрю (луна). Зажмите левую ноздрю четвёртым и пятым пальцами (безымянный палец и мизинец) правой руки и медленно выдохните, а затем вдохните через правую ноздрю (солнце).

Мягко выполняйте это дыхание от 5 до 10 раз. Вы почувствуете необыкновенное спокойствие внутри себя.

ДЫХАНИЕ ЖУЖЖАЩЕЙ ПЧЕЛЫ

Закройте глаза и медленно вдохните воздух через нос, а во время выдоха притворитесь, что вы жужжащая пчела и:

1. Издайте долгий высокий жужжащий звук
2. Издайте долгий низкий жужжащий звук
3. Издайте долгий громкий жужжащий звук
4. Издайте долгий мягкий и приятный жужжащий звук
5. Теперь не издавайте никаких звуков, а просто послушайте...

15. МЕДИТАЦИЯ

ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО

Каждому что-то известно о внешнем пространстве. Оно заполнено людьми и планетами, каплями дождя и океанами, деревьями и небом; всем, чем угодно, что вы только можете себе представить. А вы знаете что-нибудь о внутреннем пространстве? Не так уж много людей знают о нём. Это потому, что внутреннее пространство - нечто иное, нежели место, которое вы можете отыскать на географической карте.

Но если вы сядете спокойно, закроете глаза и представите себя высокой и величественной горой, которая слушает песенку лёгкого ветерка, то, возможно, вы обнаружите внутри своего сердца светлый и прекрасный мир, называемый внутренним пространством.

Когда вы сидите для медитации, удерживайте туловище, шею и голову на одной вертикальной линии, но не будьте одеревеневшим, как статуя. Ладонки рук положите на колени или сложите внизу живота. Успокойтесь. Вы можете побыть в таком состоянии минуту или немного дольше?

Теперь представьте, что ласковый и красивый луч света сияет у вас над головой. Во время вдоха свет входит в ваше сердце. Во время выдоха он выходит из вас и вновь сияет над головой. Вы можете представлять, что это происходит с каждым дыханием?

Внутреннее пространство - это нечто подобное цветку, который мы поливаем каждый день, чтобы помочь ему расти. Каждое утро принимайте внутрь себя невидимый свет счастья, сияющий над вашей головой, чтобы поливать цветок вашего сердца лучами любви. Не забывайте делать это хотя бы одну минуту или более. Вечером опять сядьте тихо; и на этот раз представьте, что ваш свет сияет над миром, как яркая звезда спокойствия.

4. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Комплекс № 1 (Сентябрь)

1. Упражнения для растяжки: Сели, спина прямо, одну ногу вытянуть, стопу другой ноги положить на бедро, покачивать бедром, стараться достать коленом до пола.

2. Упражнения суставной гимнастики: «Скажи «да» ручками и ножками» – движения кистей и стоп вверх – вниз.

3. Пальчиковая гимнастика «Ладонь, кулак»

4. Позы и упражнения йоги

- ПДЙ (*полное дыхание Йоги*)
- «Аист» (*Падахастасана*)
- «Собака» (*Шваласана*)
- «Кобра» (*Бхуджангасана*)

- «Горка»
- «Аист» (*Падахастанасана*)

Комплекс выполняется – Зраза.

5.Игра «Колечко»

цель: Эмоциональное развитие детей.

Комплекс № 2 (Октябрь)

1.Упражнение на развитие диафрагмального дыхания.

Носом вдох, а выдох ртом

Дышим глубже, а потом

Ртом вдохнули, выдох носом

Очень нравится дышать

Начинаем все опять.

М.у. - Зажать нос и задержать дыхание на 5-10 сек.

2.Потягивание на четвереньках

- Поза «собаки» – прогнуться, потянуться.
- Поза «кошки» – «злая» – «добрая».

Одну руку вытянуть вверх, в небо, развернуться в сторону, потянуться, потом другой рукой.

3.Позы и упражнения йоги

- ПДЙ (*полное дыхание Йоги*)
- «Аист» (*Падахастанасана*)
- «Собака» (*Шваласана*)
- «Кобра» (*Бхуджангасана*)
- «Горка»
- Упор на прямых руках
- «Звездочка»
- «Горка»
- «Аист» (*Падахастанасана*)
- М.у. – комплекс выполняется Зраза.

4.Углубление знаний о теле и владении им.

Я использую свой мозг, чтобы думать – *коснуться головы*

Я использую свой нос, чтобы нюхать и дышать – *коснуться носа*

Я использую глаза, чтобы видеть и моргать – *коснуться глаз*

И использую я горло, чтоб кричать и говорить – *коснуться горла*

Я использую свой рот, чтоб хихикать и смеяться – *коснуться рта*

И использую я бедра, чтоб вращаться и толкаться – *движения по тексту*

И использую я пальцы, чтобы ими шевелить – *коснуться пальцев рук и ног*

И использую я ноги, чтоб повыше подскокить – *прыжки*

5.Танец движений (по Габриле Рот, для детей с 5 лет)

Комплекс № 3 (Ноябрь)

1.Упражнения на растяжку:

- «Треугольник» лежа на спине.
- «Велосипед»
- «Уголок»
- «Борцовский мост»
- «Поплавок» на спине
- М.у. – *покачаться на спине вперед – назад, вправо - влево.*

2.Упражнение на развитие диафрагмального дыхания

3.Пальчиковая гимнастика

Автобус, троллейбус, машина, трамвай –
О них ты на улице не забывай. *(смена руки)*
В морях – корабли, ледоколы, суда
Они очень редко заходят сюда.

М.у. – соединение всех пальцев с большим по очереди, начиная с указательного на каждый ударный слог.

4.Позы и упражнения йоги

- ПИД
- «Дерево»
- «Аист» «Собака»
- «Кобра»
- «Кошка»
- «Кошка ласковая и злая»
- «Аист»
- М.у. – комплекс выполняется 3 раза.

Повторить «Аист», «Собака».

5.Массаж пальцев рук зубной щеткой

Гладила мама - ежика ежат:
«Что за пригожие детки лежат!»

Комплекс № 4 (Декабрь)

1.Упражнения для растяжки:

Растяжка мышц бедра и икр:

Сидя спина, одну ногу вытянуть, стопу другой ноги положить на бедро другой, покачивая бедром стараться достать коленом до пола.

М.у. – упр. выполнять 6-8 раз. На последнем выполнении зафиксировать колено у пола на 10- 15 сек.

И.п. – то же, но рукой взяться за стопу прямой ноги и головой стараться достать до колена.

М.у. - максимальный наклон вперед, зафиксировать наклон на 30 секунд.

Растяжка паховых связок:

- Упр. «Бабочка летит». И.п. – сидя спина прямая, ступни ног подтянуть к паху и соединить, выполнять покачивания ногами.
- М.у. – взяться за щиколотки руками. Локти положить на одноименную ногу и помочь колену достать до пола, зафиксировать положение на 30 секунд.
- Упр. «Бабочка уснула». И.п. – то же, но необходимо выполнить наклон вперед и постараться коснуться лбом пола.
- М.у. – наклон выполнять с выдохом, зафиксировать положение на 30 секунд.
- Растяжка мышц бедра и икр:
- Упр. «Качалочка». И.п. – сидя на коленях, пятках, упор руками сзади. Выполнять покачивающие движения коленями вверх – вниз.
- М.у. – при выполнении упр. спина прямая, дыхание произвольное.
- И.п. – сидя на коленях, пятках, выполнить наклон назад, лечь на спину.
- М.у. – максимальный прогиб в грудном отделе, руки вдоль туловища, подбородок смотрит вверх, зафиксировать положение на 30 сек, дыхание произвольное.

2.Массаж пальцев ног

Правая нога

Пальчик – пальчик, где ты был? Сгибание пальцев

С этим братцем в лес ходил, сжимание и разжимание

С этим братцем щи варил, круговые движения

С этим братцем кашу ел, сжимание и разжимание

С этим братцем песни пел. Раздвигание пальцев в стороны

Левая нога

Этот пальчик в лес пошел. Сгибание пальцев

Этот пальчик гриб нашел. сжимание и разжимание

Этот пальчик чистить стал. круговые движения

Этот пальчик жарил сам. сжимание и разжимание

Этот пальчик сам все съел, Раздвигание пальцев в стороны

Оттого и потолстел. Соединить пальцы стоп правой и ноги вместе

3.Позы и упражнения йоги

- ПДЙ
- «Дерево»
- «Собака»
- «Кошка»

- «Кобра»
- «Корова»
- В позе «Корова» выполнить наклоны головы вверх – вниз, повороты головы вправо – влево, скользящие движения подбородком по груди от правого плеча к левому.
- «Верблюд»
- Поза «Эмбриона»
- М.у. – комплекс выполняется 3 раза.

4. Упражнение на развитие диафрагмального дыхания

Комплекс № 5 (Январь)

1. Упражнения суставной гимнастики: «Вертолетик» – кистями рук и стопами ног одновременно начать вращательные движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки (делать в каждую сторону 10-12 круговых движений)

Варианты:

- А.) правая кисть и стопа вращаются в одну сторону по часовой стрелке;
- Б.) левая кисть и стопа вращаются в одну сторону против часовой стрелки;
- В.) предложить детям выполнить усложненный вариант этого упражнения: кисти вращать по часовой стрелке, стопы – против часовой стрелки.

2. Потягивание, сидя с прямыми ногами:

- Руки вперед, потянуться (носки ног на себя)
- Руки вверх, потянуться (спина прямая, «вытягиваем» позвоночник вверх) Руки вниз, ссутулиться, потянуться (подбородок к груди, руки расслаблены) Руки вниз за спину, прогнуться, потянуться (голова откинута назад, нижняя челюсть заведена за верхнюю)
- Руки в стороны, потянуться, пальцы рук смотрят вверх (вниз)
- Руки в стороны повороты вправо, влево, выполняя потягивания в сторону
- «Треугольник» – пальцами рук взяться за большие пальцы ног, вытянуться вверх, прогиб в грудном отделе
- из и.п. «треугольник» на выдохе сложиться, зафиксировать позу с задержкой дыхания на 10-15 секунд.

3. Упражнения йоги:

- ПДЙ
- «Дерево»
- «Ласточка»
- «Вытягивание вверх»
- Наклон с потягиванием вправо влево

- «Вытягивание вверх»
- «Аист»
- «Собака»
- «Кобра»
- «Горка»
- «Аист»
- «Вытягивание вверх»
- Упражнение на дыхание – 2-3 раза (диафрагмальное).
- Поза «Полулотоса»
- Повороты головы вправо влево;
- Наклоны головы вверх – вниз;
- Руки через стороны (ладони смотрят вверх) вверх соединить над головой, потянуться вверх, Руки в «замок» опустить на затылок, слегка надавливая;
- руки через стороны вверх «вытягивание» позвоночника – вдох, на выдохе наклон вперед

4. Игра «Салки вдвоем на одной ноге»

Цель: Развивать ловкость и быстроту, внимание.

Комплекс № 6 (Февраль)

1.Растяжка мышц и связок ног

Стоя ноги шире плеч, руки произвольно, присесть и перенести вес тела с одной ноги на другую.

М.у. – ягодицы параллельно полу, колено смотрит вперед, спина прямая, стопы параллельны друг другу от пола не отрывать.

Стоя ноги шире плеч, стопы параллельны друг другу, хват кистями за локти, наклон вперед – выдох.

М.у. - коснуться локтями пола, ноги в коленях не сгибать.

«Лягушка» – Стоя ноги шире плеч, носки развернуты наружу. Наклон вперед, ладони на полу, выполнять сгибание и разгибания ног.

М.у. – ладони от пола не отрывать, колени смотрят вверх, добиваться глубокого седа.

«Пирамида» – «Горка»(ноги шире плеч)

2.Пальчиковая гимнастика с массажным мячом:

Граблями скребем мы мусор с земли,

Чтоб к свету расточки пробиться смогли!

(надавливающим движением проводить по ладоням массажным мячом)

Вокруг земли луна летает,

А вот зачем она не знает.

(перекатывать массажный мяч по тыльной и внутренней стороне ладоней).

3. Позы и упражнения йоги

- ПИД
- «Дерево»
- «Аист»
- «Собака»
- «Кобра»
- «Кошка»
- «Кошка ласковая и злая»
- «Аист»
- М.у. – комплекс выполняется 3 раза.

4. Подвижная игра «Воздушная кукуруза»

Цель: Развитие внимания, ловкости, прыгучести. Учить детей действовать вместе и по одному.

Комплекс № 7 (Март)

1. Суставная гимнастика

1. Стойка на носках – упражнение йоги
2. «Стройные ноги» – и.п. – о.с., туловище и руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, чтобы пятки чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное. Выполнять 20-30 раз.
3. «Прогиб назад» упражнение йоги
4. «Наклон вправо – влево» (с захватом верхней руки)
5. «Дерево» – упражнение йоги
6. «Орел» – упражнение йоги
7. «Змеевидные движения» – о.с., выполнять круговые движения в горизонтальной плоскости (сначала одну, затем в другую сторону)
8. «Петушок и курочка» – выполнять клевательные движения головой в горизонтальной плоскости: вперед – назад, вправо – назад, вперед – назад, влево – назад, вперед – назад, и т.д.
9. «Восточный танец» – переплести руки над головой, перемещать голову вправо – влево в плоскости плечевого пояса.

М.у. – голову не наклонять, руки перемещаются в сторону, противоположную движению головы.

Варианты: по 2 раза в каждую сторону, по 3 раза в каждую сторону.

10. «Покажи, и спрячь мизинец» – выкруты рук.

И.п. – о.с., руки вытянуть перед собой. Перекрестить руки, повернуть ладони на встречу друг другу и переплести пальцы рук. Поворачивать переплетенные ладони по направлению вниз – к себе – вверх до положения, в котором ладони будут направлены вверх, в этом положении задержаться.

М.у. – добиваться максимального выкрут и устранять напряжение и болевые ощущения в руках. Поменять местами положение рук и повторить упражнение. Дыхание свободное. Выполнить упражнение по 5 раз.

11. Стойка на носках – упражнение йоги

12. «Стройные ноги» – и.п. – о.с., туловище и руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, чтобы пятки чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное. Выполнять 20-30 раз.

13. «Прогиб назад» упражнение йоги

14. «Наклон вправо – влево» (с захватом верхней руки)

15. «Дерево» – упражнение йоги

16. «Орел» – упражнение йоги

17. «Змеевидные движения» – о.с., выполнять круговые движения в горизонтальной плоскости (сначала одну, затем в другую сторону)

18. «Петушок и курочка» – выполнять клевательные движения головой в горизонтальной плоскости: вперед – назад, вправо – назад, вперед – назад, влево – назад, вперед – назад, и т.д.

19. «Восточный танец» – переплести руки над головой, перемещать голову вправо – влево в плоскости плечевого пояса.

М.у. – голову не наклонять, руки перемещаются в сторону, противоположную движению головы.

Варианты: по 2 раза в каждую сторону, по 3 раза в каждую сторону.

20. «Покажи, и спрячь мизинец» – выкруты рук.

И.п. – о.с., руки вытянуть перед собой. Перекрестить руки, повернуть ладони на встречу друг другу и переплести пальцы рук. Поворачивать переплетенные ладони по направлению вниз – к себе – вверх до положения, в котором ладони будут направлены вверх, в этом положении задержаться.

М.у. – добиваться максимального выкрут и устранять напряжение и болевые ощущения в руках. Поменять местами положение рук и повторить упражнение. Дыхание свободное. Выполнить упражнение по 5 раз.

2.Позы и упражнения йоги

- ПИД
- Стойка на носках
- «Аист»
- Выпад на правой ноге (левой ноге)
- «Зигзаг»

- «Собака»
- «Кобра»
- «Горка»
- Выпад на правой ноге (левой)
- «Аист»
- Вытягивание вверх
- Упражнение на дыхание «волейболист».
- «Треугольник» из и.п. стоя (Триколасана).

3. Подвижная игра «Найди себе пару»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции.

Ход игры: Звучит веселая музыка. Музыка останавливается дети быстро должны найти себе пару.

4. Упражнение на дыхание (расширяющие)

Руки в стороны – вдох, почувствовать, как раскрылось, и расширилась грудная клетка, с выдохом «обнять себя» – максимальный выдох. Выполнить 5-6 раз.

Комплекс № 8 (Апрель)

1. Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса

- «Ножницы»
- «Велосипед»
- «Пружина»
- «Жучок»
- М.у. – каждое упражнение выполнять по 8-10 раз.
- «Борцовский мост»

2. Упражнения на укрепление мышц спины:

1. «Сфинкс»
2. «Вертолет»
3. «Подъем и опускание плеч», «Движение плеч вперед назад», «Круговые вращения плечами».
4. «Скользящие наклоны вправо, влево». И.п. – стойка ноги на ширине плеч, поднять левую (правую) руку вверх, правая (левая) рука висит свободно. Выполнить наклон вправо, влево. Правая (левая) рука, скользит вниз вдоль правой (левой) ноги по бедру.

М.у. – наклон выполняется на выдохе, точно в сторону. Взгляд направлен вперед или вверх.

5. «Вытягивание вверх»
6. «Стул»
7. «Балансирующий стул»
8. «Вытягивание вверх»
9. «Аист»
10. «Собака»
11. «Кобра»
12. «Горка»
13. «Аист»
14. «Вытягивание вверх»

3. Гимнастика при плоскостопии и уплощении стоп

1. «Зоопарк» (захваты пальцами мелких предметов)
2. Перекаты стопы пятка – носок
3. Движения большого пальца стоп вверх, остальных вниз.

М.у – если не получается, можно помочь руками. Выполнить упражнение 5-6 раз для каждой стопы.

4. Позы и упражнения йоги

- ПДЙ
- «Вытягивание вверх»
- «Стойка на носках»
- «Самолет». Наклон вперед, руки в стороны.
- «Наклон вперед стоя». Ноги слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, кисти на локтевых сгибах.
- «Вытягивание вверх»
- «Наклон назад стоя». Ладони поставить на верхнюю часть бедер, живот вперед, выполнить грудной прогиб назад, локти назад, взгляд направлен вверх назад.
- «Вытягивание вверх»
- «Аист»
- «Воин 1»

- «Воин 2»
- «Острый угол»
- «Упор на прямых руках»
- «Собака»
- «Кобра»
- «Горка»

5. Дыхание Йоги-фит

1. Расширяющие
2. Трехчастное или «волна»
3. Расслабляющее

Комплекс № 9 (Май)

1. Позы и упражнения йоги

- Глубокое дыхание
- «Вытягивание вверх»
- «Расширение грудной клетки» с подъемом на носки
- «Расширение грудной клетки» с наклоном вперед
- «Вертолет»
- «Подъем и опускание плеч», «Движение плеч вперед назад», «Круговые вращения плечами».
- «Скользящие наклоны вправо, влево». И.п. – стойка ноги на ширине плеч, поднять левую (правую) руку вверх, правая (левая) рука висит свободно. Выполнить наклон вправо, влево. Правая (левая) рука, скользит вниз вдоль правой (левой) ноги по бедру.
- М.у. – наклон выполняется на выдохе, точно в сторону. Взгляд направлен вперед или вверх.
- «Вытягивание вверх»
- «Стул»
- «Балансирующий стул»
- «Вытягивание вверх»
- «Аист»

- «Собака»
- «Кобра»
- «Горка»
- «Аист»
- «Вытягивание вверх»

2. Гимнастика для глаз (положение сед по-турецки):

Запрокинуть голову как можно дальше назад, смотреть на кончик носа; на область межбровья. С закрытыми глазами рисовать цифры от 1 до 10; геометрические фигуры.

3. Пальчиковая игра «Домовой»

За зеленым за бугром

Стоит дом, дом, дом.

Колокольчик на двери

Дин – дон, дин – дон.

А за дверью ой – ей – ей,

Слышен вой, вой, вой.

Однако там живет

Домовой, вой, вой.

В колокольчик звонит он

По утрам, рам, рам,

Но бедняжке грустно

По вечерам рам, рам.

4. Подвижная игра «Клей»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, выдержку, ловкость.

Ход игры: Считалкой выбирается голящий «Клей». Остальные дети должны придумать для себя тот предмет, который может приклеиться на клей. Придуманный предмет держат в тайне до окончания игры. По окончании игры ведется подсчет, сколько и каких предметов попало «Клею». Выигрывает тот голящий поймавший большее количество. Ой, спасите поскорей!

Убежал из группы клей!

Никого не пожалеет, всех сейчас к себе приклеит.

5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ХАТХА – ЙОГИ.

При разучивании асан с детьми дошкольного возраста необходимо строго придерживаться определенных правил.

1. Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 1 час после приема пищи.

2. Одежда детей во время занятий должна быть облегченной: майка и трусики, ноги босые.

3. Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.

4. Комплекс упражнений Хатха-йоги должен строиться в строгой последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения лежа, затем — сидя.

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

6. При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.

7. При разучивании комплекса Хатха-йоги необходим четкий показ упражнений инструктором по физической культуре.

8. Основным критерием правильности выполнения асан является ощущение бодрости и хорошего настроения.

9. Для получения оздоровительного эффекта занятия с элементами Хатха-йоги должны проводиться систематически — не менее 2—3 раз в неделю.

10. Асаны следует включать в утреннюю зарядку и зарядку после дневного сна, а также в физкультминутки.

11. После выполнения комплекса упражнений Хатха-йоги необходимо в течение 2—3 мин. проделать с детьми упражнения на расслабление.

12. Позы йогов не рекомендуются при заболеваниях сердца, а также при высоком или пониженном артериальном давлении.

Йоговские упражнения (асаны) в большей степени направлены на поддержание здорового состояния позвоночника. Йоги считают, что, сохраняя гибкость и силу позвоночного столба,

занимающиеся сохраняют здоровье всего организма.

Для работы с детьми наиболее целесообразны и эффективны следующие асаны.

Для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей

Халасана (поза плуга)

Лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги. Поддерживая руками поясницу, колени прижать к ушам. Позу удерживать 5—10 сек., затем плавно вернуться в и. п. и расслабиться (повторить 2—3 раза).

В результате выполнения этого упражнения равномерно растягивается позвоночник, укрепляются мышцы: шейного отдела позвоночника и плечевого пояса.

Вирасана (поза воина)

Сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Дыхание свободное, произвольное. Подогнуть правую ногу под левое бедро, держа правую ступню около бедра. Затем перенести левую ногу

через правое бедро и поместить левую ступню около правого бедра. Завести левую руку за спину, а правую сверху через плечо. Затем сложить пальцы рук в замок. Удерживать позу

в течении 5—10 сек. Повторить 3—5 раз, поменяв положение рук и ног. Упражнение растягивает мышцы плечевого пояса и рук

Йоговские упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника

Пашимотасана (поза головой в колени)

Лечь на спину, вытянув руки за голову. Медленно подняться до положения сидя, руки подняты вверх. Выдыхая, наклониться вперед, руками захватить лодыжки или стопы.

Ноги в коленях не сгибать. Наклонить сначала туловище, а затем опустить голову, одновременно прижимая грудную клетку к бедрам. Голову стараться прижать к коленям, а локти — к полу. Остаться в этом положении 5—7 сек., а затем медленно поднять туловище и вернуться в положение лежа на спине. Повторить асану 2—3 раза.

Джану сирасана (поза головой на колене)

Сидя на полу, согнуть левую ногу в колене, руками прижать пятку левой ноги к паху, а ступню — к внутренней поверхности бедра правой ноги, колено - к полу. Выдыхая, наклониться к правой ноге, захватывая руками лодыжку или стопу. Локти прижать к полу, стараться лбом достать колено, а грудью прижаться к бедру.

Задержать позу на 5—7 сек. Затем медленно вернуться в и. п. Повторить 3—5 раз попеременно в каждую сторону.

Курмасана (поза черепахи)

Сидя на полу, ноги широко раздвинуть, руки свободно опустить вниз. Дыхание произвольное. На выдохе наклонить туловище вперед и подсунуть руки под бедра. Стараться, чтобы руки и грудь были прижаты к полу.

Удерживать позу в течение 3—5 сек., затем медленно вернуться в и. п. Повторить 3—5 раз.

Упражнение развивает максимальную гибкость связок и поясничного отдела.

Бхуджангасана (поза кобры)

Лечь на живот. Руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди. Ноги вместе, пятки соединены, пальцы ног упираются в пол.

На вдохе, медленно выпрямляя руки, плавно прогнуться, посмотреть на потолок. Задержаться в этом положении на 5—8 сек. Затем на выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки опустить вдоль туловища. положения сидя, руки подняты вверх. Выдыхая, наклониться вперед, руками захватить лодыжки или стопы. Ноги в коленях не сгибать. Наклонить сначала туловище, а затем опустить голову, одновременно прижимая грудную клетку к бедрам. Голову стараться прижать к коленям, а локти — к полу. Остаться в этом положении 5—7 сек., а затем медленно поднять туловище и вернуться в положение лежа на спине. Повторить асану 2—3 раза.

Расслабиться. Повторить упражнение 3—5 раз.

Бхуджангасана (поза кобры «Кольцо»)

Из позы кобры подняться выше, выпрямив руки в локтях и прогнув позвоночник насколько возможно. Затем согнуть ноги в коленях, направляя их пальцами к голове, и коснуться пальцами затылка. Дыхание произвольное.

Удерживать позу в течение 5—7 сек., далее вернуться в и. п. и расслабиться лежа на животе. Повторить упражнение 3—5 раз.

Эти асаны укрепляют и тонизируют наружные и внутренние мышцы спины, растягивают мышцы живота.

Йоговские упражнения для мышц спины и брюшного пресса

Ардха салабхасана (поза полукузнечика)

Лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх, подбородок упирается в пол, голова слегка приподнята. Медленно вдохнуть. Напрячь все тело и поднять правую ногу как можно выше. Колено должно быть выпрямлено. Задержаться в этом положении на 5—8 сек. и медленно вернуться в и. п. Повторить упражнение 3—4 раза, попеременно меняя ноги.

Укрепляет мышцы спины, плечевого пояса и ног, увеличивает циркуляцию крови.

Дханурасана (поза лука)

Лечь на живот, ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать спокойный вдох и выдох. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками лодыжки или пальцы ног. Поднять голову, ноги держать руками так, чтобы вся тяжесть тела пришлась на живот, а позвоночник хорошо изогнулся, напоминая лук. Выдержать позу несколько секунд и расслабить тело. При выполнении позы дыхание задержать.

Поза развивает гибкость позвоночника, улучшает работу органов брюшной полости.

Укрепляет руки, ноги, делает подвижным плечевой пояс.

Супта ваджрасана (поза рыбы)

Встать на колени. Колени и пятки -поставить на ширину плеч. Сесть на: пол между пяток. Медленно наклониться назад. Лечь на пол, руки положить под голову. Удерживать позу 5- 10 сек. Дыхание спокойное. Закончив упражнение, отдохнуть, лежа на спине.

Поза улучшает работу дыхательных органов, пищеварения, усиливает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник.

Пурна супта ваджрасана (поза полумостика)

Сесть на колени, а затем медленно опуститься на спину, держа колени вместе. Когда голова коснется пола поднять ягодицы и туловище наг полом, опираясь на руки и ноги. Стараться максимально прогнуться в позвоночнике. Удерживать позу 5 –К 10 сек., затем спокойно, без резких движений вернуться в и. п. Расслабить тело, лежа на спине. Повторить

упражнение 2—4 раза.

Поза развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы рук и брюшного пресса.

Чакрасана (поза колеса)

Лежа на спине, поднять туловище, опираясь на ступни и руки. Прогнуть позвоночник как можно больше, придвигая кисти к ступням. Удерживать позу 5—10 сек. Дыхание произвольное.

В этой позе мышцы ног, бедер, плечи и рук наряду с позвоночником и его связками полностью растягиваются.

Детей также необходимо научить выполнять позы для созерцания и положительного настроения, отдыха и релаксации.

Ваджрасана (поза алмаза)

Встать на колени, затем сесть на пятки так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела Колени держать вместе, голова, шея, туловище образуют прямую линию. Ладони положить на колени. Находиться в асане до 1 мин. Используя для тренировки дыхания, концентрации внимания и созерцания.

Падмасана (поза лотоса)

Сидя на полу, ноги вытянуть вперед. Взять правую ступню двумя руками, согнуть ногу в колене и положить ступню на левое бедро. Аналогично согнуть левую ногу и положить ее на правое бедро. Держать туловище прямо и положить кисти рук на колени. Поза для всех дыхательных упражнений, концентрации внимания и созерцания.

Шавасана (поза отдыха)

Лечь на пол, руки вдоль туловища. Все тело расслаблено. Поза выполняется с замедленным дыханием. Варианты использования статических поз Хатха-йоги различны. Эти упражнения могут выполняться отдельными сериями в подготовительной части занятия. Тогда они будут направлены на подготовку организма детей к физической нагрузке и на положительный эмоциональный настрой занимающихся при преодолении трудностей. В основной части занятия асаны Хатха-йоги можно использовать в виде блока коррекционных упражнений, направленных на укрепление мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног,

на развитие эластичности связок и сухожилий, ограничивающих подвижность в суставах, а также гибкости позвоночника и формирование правильной осанки детей.

Применение этих

упражнений в заключительной части занятия способствует скорейшему снятию напряжения, усталости, расслаблению всех частей тела и подготовке организма к дальнейшей деятельности.

Но наибольший эффект дает систематическое выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного занятия.

Приводим примерный план комплекса «Красивая, уверенная осанка»

1. Расслабление в позе отдыха (Шавасана).

2. Созерцательная поза (поза алмаза) — положительный настрой («Все неприятности, все, что меня расстраивало, уходит»; «Я спокоен»; «Я улыбаюсь, и радость своей улыбки дарю окружающим»; «Я чувствую себя прекрасно»; «Мое тело готово к работе»; «Я уверен, что на занятии у меня все получится и я смогу преодолеть все трудности»).

3. Динамическая разминка:

- обычный бег;
- бег с высоким подъемом бедра;
- бег с захлестом голени;
- бег с приседаниями (по сигналу);
- бег на носках;
- обычная ходьба с восстановлением дыхания;
- ходьба с наклонами (по сигналу);
- ходьба в полуприседе;
- ходьба в полном приседе;
- ходьба на наружном своде стопы;
- обычная ходьба с восстановлением дыхания.

4. Асаны

- Ардха Салабхасана (поза полукузнечика);
- Бхуджангасана (поза кобры «Кольцо»);
- Дханурасана (поза лука);
- Бхуджангасана (поза кобры);
- Супта Ваджрасана (поза рыбы);
- Пурна Супта Ваджрасана (поза полумостика);
- Чакрасана (поза колеса);^в Хал асана (поза плуга);
- Вирасана (поза воина).

4. Расслабление в позе Шавасана (поза отдыха).

Наряду с йоговской гимнастикой возможным является и использование в работе с детьми такого лечебного метода, как релаксация. Релаксация — это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Даже дошкольники, живущие в современном цивилизованном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие к перенапряжению. Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя.

6. ДИАГНОСТИКА.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

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.
Сила мышц рук	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.

7. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.

Созданию позитивного отношения у дошкольников к занятиям «Хатха – йогой», формированию представлений о здоровом образе жизни раскрывается через целенаправленное использование разных форм работы с родителями.

Тема мероприятия	Форма проведения	Время
«Хатха - йога для детей»	Информационное поле	Ноябрь
«Путешествие в зоопарк»	Открытое занятие	Февраль
«Каким видом спорта можно заниматься дошкольнику?»	Памятка	Апрель
Семейная гостиная	Творческий отчёт	Май

4.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал находится на втором этаже ДоУ.

Спортивный зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

На окнах спортивного зала имеются сетки для обеспечения охраны жизни и здоровья детей во время организационно образовательной деятельности.

Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

2. Методические материалы и средства обучения и воспитания

Средства:

Музыкальный центр

Диски и электронные носители

Гимнастические коврики

Массажные мячи.

3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Создание насыщенной предметно-пространственной среды спортивного зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка.

Спортивный зал оснащен оборудованием и инвентарем для развития детей, укрепления здоровья и профилактики недостатков развития детей дошкольного возраста в соответствии с возрастными особенностями: спортивные тренажеры, мячи разных размеров, массажные мячи, фитболы, гимнастическая стенка, гимнастические ленты, флажки, платки, массажная дорожка, гимнастические палки, маты, кубики, мешочки для метания, стенд для метания, обручи, скакалки, канат, мягкие модули, гимнастические скамейки, гимнастические кубы, разметка на полу для ориентировки в пространстве, дуги, ребристые доски, кегли, батут, тренажеры для глаз, атрибуты для проведения подвижных игр, инвентарь для обучения спортивным играм (волейбол, городки, теннис), для игр СЕРСО.

Картотеки:

- игр, игровых упражнений;
- загадок;
- стихов о спорте и ЗОЖ;
- Диагностические материалы;
- Материалы творческого педагогического опыта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Иванова Т. А. «Йога для детей» (для детей 4-7 лет)
3. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
4. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
5. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» - М.: Мозаика - синтез,2010.
6. Осипова В. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.

**Перспективное планирование работы
по хатха-йоге на учебный год.**

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	Диагностика (тестирование). Подготовка связок и суставов.	Диагностика (тестирование). Комплекс статических упражнений.	Само массаж (разминка). Комплекс статических упражнений.	Комплекс статических упражнений, сказка «Куручка ряба».
Ноябрь	Статические упражнения, разминка.	Статические упражнения «Мостика», «Орла», «поза Бриллианта».	Статические упражнения «Лотоса», «Кузнечика», «Бегуна».	«Божественная поза», импровизация. Путешествие в осенние сопки.
Декабрь	Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Само массаж.	Статические упражнения, само массаж, поза «Кривого дерева», «Орла»	Разминка №1, статические упражнения.	Путешествие в зоопарк
Январь	Упражнения для укрепления мышц лица.	Расслабление в позе «Кучера», статические упражнения.	Статические упражнения, поза «Змеи».	Морское путешествие.
Февраль	Навыки сосредоточения, статические упражнения.	Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание».	Показательные выступления для родителей.	Сказка «Рукавичка».
Март	Правила хорошего тона, статические упражнения.	Показательные выступления для родителей. «Морское путешествие».	Статические упражнения, поза «Аиста».	Сказка «Гуси лебеди».
Апрель	Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж.	Статические упражнения, поза «Расслабления на боку».	«Тронная поза», статические упражнения.	«Пробуждение березки».
Май	Диагностика. Проверка ловкости.	Диагностика. Проверка гибкости.	Диагностика Проверка координации и равновесия.	Показательные выступления для воспитателей.

**Игры,
используемые на занятиях**

«Полет самолета» - Сидя на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме».

Подготовка самолета к полету:

- «Заправиться топливом». Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы с ручным насосом).

- «Завести мотор». Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки круговые вращения согнутыми руками – заводят мотор.

- «Расправить крылья». Развести прямые руки в стороны.

- «Проверить колеса». Потопать ногами на месте.

«Самолеты готовы? Полетели!». Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу «На посадку!»- приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

«Ловишки» - по счету ловишки все остальные игроки разбегаются. Задача ловишки – догнать и «осалить». «осаленный» становится водящим. Каждый новый водящий поднимает руку и кричит: «Я «ловишка!». Не разрешается сразу же пятнать предыдущего «ловишку».

«Уголки» - Для этой игры нужно нарисовать квадрат. Участвует 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!». Стоящий в углу говорит: «Иди, вон там постучи!». В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

«Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

«Сделай фигуру» - по сигналу педагога все игроки бегают по залу в рассыпную. На счет раз, два, три педагог предлагает замереть в определенной позе, которую назовет педагог.

«Бездомный заяц» - на полу раскладываются обручи на один меньше количества участников. По сигналу дети быстро занимают обручи. Оставшийся без обруча – бездомный заяц. По сигналу бубна дети бегают по кругу, только бубен замолчит нужно быстро занять домик. Бездомный заяц выходит из игры. По мере выбывания детей убирается по одному обручу.

«Чье звено соберется быстрее»- игроки из колонны по одному по росту делятся на два звена и становятся на противоположных сторонах зала. По сигналу педагога дети разбегаются в рассыпную. По следующему сигналу дети должны быстро построиться в звенья.

«Ловишка с ленточкой»- каждый из играющих закладывает свою ленточку за воротник. У водящего ленточки нет. Водящий должен догнать, забрать ленточку и заложить её за свой воротник. Тот, кто схватил ленточку включается в общую игру, а потерявший становится «салкой».

«Футбол сидя»- игроки садятся на пол лицом в круг и выполняют пасы мяча ногой друг другу. Игрок, пропустивший мяч, получает штрафной балл.

«Волейбол с воздушными шарами» - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают воздушный шар через сетку.

«Футбол теннисным мячом»- игроки ложатся на пол лицом в круг. В центре круга теннисный мяч. Нужно дуть на мяч чтоб мяч не выкатился за пределы круга. Руками помогать себе нельзя.

«Волейбол» » - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают мяч через сетку.

«Эстафеты»- командные соревнования.

«Круть – верть» - различные вращательные упражнения на диске здоровья.
«Художник»- рисование карандашом, зажатым между пальцами ноги.
«Силачи»- игроки должны медленно поднять гантели вверх над головой и так же медленно опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет тот, кто сделает максимальное количество раз медленнее.

Приложение № 3.

Дыхательная и звуковая гимнастика:

«Кузнечный мех»
«Прогулка в лес»-представи. Что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Глубокий вдох и медленный выдох.
«Гудок парохода»- Длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»
«Полет самолета» имитация звука самолета, набирающего и снижающего скорость.
«Ёжик»- пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.
«Гуси»- гагочем, как гуси «Га-га-га!»
«Упрямый ослик» - произносить «и-а-а-а, и-а-а-а».
«На море»- С закрытыми глазами представили море, Длительный вдох и выдох.

Приложение № 4.

Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма.

"Снежная баба": Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички" : Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик": Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек": Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза.

Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Яна солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

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

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

«Драгоценность»: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

«Воздушные шарики»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Облака»: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Солнышко и тучка»: Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Лентяи»: Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее

настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Мороженое»: Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Водопад»: Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и чувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

«Спящий котенок»: Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«Шишки»: Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

«Холодно-жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

"Улыбка": Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

"Бабочка": Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Приложение № 5

Комплексы занятий по сказкам.

Комплекс № 1.

Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.

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

Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.

Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.
Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.
Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.
Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Комплексы на занятиях проводится, как драматизации сказок.
Сказка «Курочка ряба».

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

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

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

Комплекс № 2.

Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.
Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.
Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.
Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.
Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника.

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

Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость. Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Сказка «Гуси–лебеди».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс № 3.

Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.

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

Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.

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

Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности.

Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.

Даёт возможность дышать полной грудью, вызывает чувство лёгкости.

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

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

Сказка «Рукавичка».

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

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

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

Поза «Скручивания» Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое 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 «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 «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, и руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

Комплекс № 4.

Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.

Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.

Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.

Укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта.

Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.

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

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

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

Путешествие по морскому дну.

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс № 5.

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

Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.

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

Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.

Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.

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

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

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

Сказки народов тайги и тундры.

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

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

Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите те 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 «Головоколенная» Сед на пол, ноги прямые, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

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

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

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

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

Комплекс № 6.

Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.

Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.

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

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

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

Улучшает деятельность почек, тонизирует мышцы ног.

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

Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.

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

Поход в осенние сопки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение № 6

Комплекс утренней гимнастики.

**Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”
для детей старшей, подготовительной групп
по мотивам рассказа “Музыка леса”**

Речевое сопровождение	Упражнение
-----------------------	------------

<p>Вот могучие вековые дубы, а рядом с ними – нежные, грустные березки, чуть поодаль – тонкие осинки устремились ввысь к голубому небу, и, будто нахохлившись, стоят пушистые колючие елки</p>	<p>Брюшное дыхание. Лечь на спину, ладони положить вдоль средней линии. Сделать медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно плавней и медленней. Такое дыхание полезно при любых заболеваниях, т.к. при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, что улучшает их кровоснабжение</p>
<p>Тихо в лесу. Вдруг подул легкий ветерок, (Дыхание со звуком “у”) и тут же зашептали ласково листочки на деревьях и снова замерли, притихли.</p>	<p>Поза “дерево” – 2 вариант. Встать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены, голова прямо, плечи разведены, грудная клетка развернута, лицо не напряжено. Согнуть левую ногу в колене и, взяв ступню, поместить ее на правое бедро как можно выше. Колено отвести в сторону. Руки сложить ладонями перед грудью, а затем поднять их над головой. Голову держать прямо, позвоночник тянуть вверх, дышать спокойно, глубоко. Удерживать позу 6-8 секунд, затем глубоко вдохнуть и на выдохе медленно опустить руки и ногу. Повторить упражнение с правой ногой.</p>
<p>А где-то обломился сухой сучок, упал на землю и возник новый голос.</p>	<p>Поза “алмаз” – 2 вариант. Сидя в позе, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в замок и положить их на затылок. Выпрямить спину, стараясь как можно больше завести локти назад. Сделать глубокий вдох и на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать на выдохе так долго, насколько это возможно. Затем на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить, опускаясь в другую сторону. Улучшает осанку, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую систему.</p>
<p>В глубине леса хрустнула веточка: наверное, шустрая белка прыгнула на нее со всего маху.</p>	<p>Поза “верблюд”. Из позы “алмаз” встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы сначала на одну пятку, а затем – на другую. Прогнуть дугой спину, а голову свести назад. Удерживать позу так долго, сколько это возможно, дышать произвольно, глубоко. Эта поза укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе. Оказывает благотворное действие на органы пищеварительной системы, уменьшает жировые отложения в области живота и бедер, улучшает кровообращение, увеличивает объем легких.</p>
<p>На лесной опушке собралось видимо-невидимо разных лесных насекомых: пищат комары, шумно кружатся над ромашками стрекозы.</p>	<p>Поза “стрекозы”. Стойка на одной ноге, руки развести в сторону и наклониться вперед. Поза развивает вестибулярный аппарат, вырабатывает равновесие, усиливает концентрацию внимания</p>

<p>Жужжат труженицы- пчелы, собирая с цветов нектар. А бабочки, увлеченные своей красотой, безмолвно порхают над цветами.</p>	<p>Поза “гадасана”. Дыхание со звуком “ж”. Встать прямо, пятки и носки – вместе. Руки – вдоль туловища, не наряжены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное. Выработывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.</p>
<p>А вот кузнечики – музыканты с крохотными скрипочками уселись на травке.</p>	<p>Поза “кузнечик”. Лежа на животе, руки положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги. Подбородок остается на полу. Удерживать позу в течении 5-6 секунд, затем на выдохе опустить ноги. Укрепляет мышцы спины и ног, повышает выносливость к тяжелым физическим нагрузкам. Оказывает терапевтическое действие на почки, органы малого таза на желудочно – кишечный тракт.</p>
<p>Вдруг слышится нежный перезвон колокольчиков.</p>	<p>Поза “кувшинка”. Сидя по-турецки, руки положить на колени ладонями вверх. Поочередно поднимать руки вверх и опускать на колени, затем ладонями вниз поочередно поднимать. Поза тонизирует тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Развивает вестибулярный аппарат</p>
<p>Птицы исполняют главные партии в лесном хоре. Поют все, каждый на свой лад: друг перед другом стараются.</p>	<p>Поза “орел”. Стоя, согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединить перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем обопритесь на правое колено, а подбородок положить на большие пальцы сложенных вместе ладоней. Сохранить равновесие 10-15 секунд. Повторить позу стоя на правой ноге. Укрепляет суставы рук и ног, а также мышц ног и спины. Растягивает позвоночник. Хорошо помогает при ревматических болях в суставах рук и ног.</p>
<p>А к вечеру наступает в лесу тишина: все засыпают. Одни только совы да филины изредка ухают- пугают ночных путников...</p>	<p>Поза “ сова”. Сидя в позе “алмаз”, руки поднять к плечам, повернуть корпус в левую сторону, моргнуть глазами и произнести звук “ух”. Повторит в правую сторону. Улучшает осанку, снимает усталость глаз.</p>
<p>Шелест деревьев, стрекот кузнечиков, пение птиц, звон ручья – так рождается мелодия леса.</p>	<p>Полное расслабление. Лежа на спине, положить руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнут, носки ступней лежат свободно</p>

Значение поз.

Название Упражнения.	Значение поз.
1. Поза «Зародыша».	Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.
2. Поза «Угла».	Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.
3. Поза «Мостика»	Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника.
4. Поза «Ребёнка».	Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.
5. Поза «Кошки»	Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.
6. Поза «Бриллианта».	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.
7. Поза «Горы».	Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.
8. Поза «Головоколенная».	Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.
9. Поза «Расслабления».	Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Методы диагностики: тестирование.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень

Тест №1. Для оценки *гибкости позвоночника*. Схема тестирования: ребенку предлагалось встать на край скамейки, сделать плавно наклон вперед, не сгибая коленей. За «0» принимался уровень опоры. Если ребенок не доставал до линейки с нулевой отметкой, то результат записывался со знаком «-», а если ребенок доставал до линейки, то тогда результат был со знаком «+». Положение фиксировалось 3 секунды.

Тест №2. Для оценки *силы мышц брюшного пресса*. Схема тестирования: для оценки силы мышц брюшного пресса из и.п. лежа на спине, ребенок выполнял поднятие туловища, руки за головой, ноги фиксировались преподавателем. Подсчитывалось максимальное количество раз.

Тест №3. Для оценки *силы мышц спины*. Схема тестирования: для оценки силы мышц спины из и. п. лежа на животе, руки за голову ребенок должен был поднять и удерживать туловище. Фиксировалось время удержания туловища (сек).

Тест №4. Исследование координационной функции нервной системы проводилось с помощью модифицированной пробы Ромберга. Проба основана на определении способности сохранять равновесие и заключалась в следующем: ребенок принимал положение стоя с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты. Время считалось после принятия им устойчивого положения и прекращалось в момент потери равновесия(сек).

Приложение № 9

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

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