

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №  
348

620034, г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, 16; ул. Репина, 86  
Тел. (343) 308-00-49; (343) 308-00-48  
[Mdou348@eduekb.ru](mailto:Mdou348@eduekb.ru)

Принято:  
Педагогическим советом

Протокол № 18.08. 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
Йога для детей  
Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор составитель: Румянцева Олеся Николаевна  
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. Целевой раздел**

#### I.1. Пояснительная записка

##### I.1.1. Цели и задачи реализации программы

##### I.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

##### I.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста.

#### I.2. Планируемые результаты освоения программы.

#### I.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

### **II. Содержательный раздел**

#### II.1. Содержание образовательной деятельности

##### II.1.1. Учебно-тематический план

1 год обучения

2 год обучения

##### II.1.2. Содержание учебно-тематического плана:

1 год обучения

2 год обучения

##### II.1.3. Формы и методы реализации программы

#### II.2. Взаимодействие взрослых с детьми

##### II.2.1. Способы и направления поддержки детской инициативы

#### II.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

### **III. Организационный раздел**

#### III.1. Материально-техническое обеспечение дополнительной программы «Йога для детей».

#### III.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания

#### III.3. Кадровые условия реализации Программы

#### III.4. Планирование образовательной деятельности

Календарный учебный график

Расписание занятий

#### **Приложение 1**

#### **Приложение 2**

#### **Приложение 3**

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Современная политика государства ставит перед дошкольным образованием ряд ключевых задач, одна из которых, укрепление и сохранение здоровья дошкольников.

Здоровье детей – это будущее страны. Его нужно постоянно укреплять и сохранять. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Одной из важнейших проблем, имеющих общебиологическое и социальное значение, является гипокинезия, т.е. ограничение количества и объема движений. Длительная гипокинезия нередко оказывается для растущего организма «ударом», разрушающим генетически запрограммированный процесс роста и развития. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. И это ведет к тому, что у детей все чаще выявляются сколиозы, плоскостопие, повышенная утомляемость, неврозы, трудности с концентрацией внимания, запоминания.

Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах. Решение физкультурно - оздоровительных задач и учет мнения родителей (законных представителей) воспитанников Детского сада №348 побудили к созданию данной программы, которая основана на применении здоровьесберегающей технологии с включением нетрадиционной формы оздоровления - хатха - йога.

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

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. N 1155 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Министерством образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28.02. 2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 3-7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей направленности. При необходимости Программа может быть адаптирована для освоения детьми с ОВЗ.

Периодичность и продолжительность занятий определяются санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21:

- в группе детей 3-5 лет - 20 минут (2 раза в неделю);

- в группе детей 5-7 лет - 30 минут (2 раза в неделю).

Продолжительность и интенсивность занятия снижается для детей с низким уровнем физического развития.

Объем программы - 136 часов.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

- 1 год обучения: 68 часов в год,
- 2 год обучения: 68 часов в год.

Основные направления программы:

*Профилактическое:*

профилактика правильной осанки, плоскостопия, близорукости, частых простудных заболеваний.

*Учебное:*

- обучение основам оздоровительной гимнастики;
- совершенствование навыков владения самомассажем;
- обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений.

*Коррекционное:*

- увеличение жизненной емкости легких;
- увеличение физической работоспособности и выносливости;
- повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.

*Валеологическое:*

- формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни);
- создание благоприятных условий для оздоровления организма;
- формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его;
- выработка гигиенических навыков.

*Психологическое:*

- улучшение эмоционального состояния.
- снятие психологической напряженности.
- воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности.
- развитие коммуникативных навыков.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья ребенка в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий детской йогой, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей

**Задачи:**

- изучение техники выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формирование правильной осанки и равномерного дыхания;
- совершенствование двигательных умения и навыков детей;
- развитие равновесия, координации движений, умения чувствовать своё тело (во время выполнения асан);
- развитие морально-волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов, потребности в ежедневной двигательной активности;
- укрепление мышцы тела;
- сохранение и развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
- воспитание морально-волевых качеств (честность, решительность, смелость);
- воспитание коммуникативных навыков, доброжелательных отношений со сверстниками;
- воспитание культуры здорового образа жизни.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

Программа «Йога для детей» построена на следующих принципах:

1) ***последовательность и систематичность***

Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение нужно предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2) ***учет возрастных и индивидуальных особенностей***

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные и индивидуальные особенности. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: более сложные упражнения следует чередовать с более легкими.

3) ***сознательность и активность***

На занятиях предусматривается воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние.

4) ***сотрудничество и кооперация***

Педагог предусматривает возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой при проведении занятия.

5) ***принцип минимакса***

Создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития – в своем темпе, на уровне своего возможного максимума

б) ***взаимодействия с родителями***

Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Родители участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

**1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе, характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста.**

Дошкольный возраст - важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. Программа учитывает возрастные особенности развития детей.

**Детям 3-5 лет** свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 3-5 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в

высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

**На седьмом году жизни** происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. Движения детей 5-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

### **Индивидуальные особенности детей**

#### ***Часто болеющие дети***

Часто болеющие дети, это дети преимущественно дошкольного возраста, которые болеют различными респираторно-вирусными заболеваниями более четырёх раз в году. Часто болеющих детей относят к группе риска на основании случаев заболеваемости острыми респираторно-вирусными инфекциями (ОРВИ):

- от года до трёх лет - восемь и более заболеваний в год;
- от четырёх до пяти лет - четыре и более заболеваний в год;
- старше пяти лет - четыре и более заболеваний в год.

В таких случаях врачи указывают на снижение у ребёнка иммунитета, формирования у него хронических воспалительных очагов, и как следствие это приводит к нарушениям физического и нервно-психического развития дошкольников. Принято считать, часто болеющих детей специфическим возрастным феноменом.

#### ***Дети с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания***

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) - неврологическо - поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте и проявляющееся такими симптомами как трудности концентрации внимания, гиперактивность, плохо управляемая импульсивность.

В основе синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (далее СДВГ) лежит дисфункция центральной нервной системы. Дети проявлениями СДВГ имеют выраженные проблемы концентрации внимания, что существенно влияет на общую работоспособность. Страдает программирование поведения, проявляющееся в импульсивности, в сложности регуляции побуждений к деятельности, неспособности к самоконтролю. В ситуации эмоционального возбуждения эти дети «не успевают» сопоставлять свои желания с последствиями действий, вследствие чего испытывают трудности формирования межличностных отношений. Выделяются варианты протекания СДВГ в зависимости от преобладающих признаков:

- синдром гиперактивности без дефицита внимания;
- синдром дефицита внимания без гиперактивности (чаще наблюдается у девочек - тихие, спокойные, «витающие в облаках»);
- синдром, сочетающий дефицит внимания и гиперактивность (наиболее распространённый вариант).

Диагноз СДВГ – это не поведенческая проблема, а медицинский и нейропсихологический диагноз, который может быть поставлен только по результатам специальной диагностики.

#### ***Дети с нарушением эмоционально-волевой сферы***

Анализ совокупности нескольких характерных симптомов может определить имеющееся у ребёнка нарушение эмоционально-волевой сферы, для которого наиболее характерно:

- эмоциональная напряжённость, быстрое психическое утомление (снижение игровой активности, затруднений организации умственной деятельности);
- повышенная тревожность (проявляется в избегании социальных контактов, снижении стремления к общению);
- агрессивность (в виде демонстративного неповиновения, физической и вербальной агрессии), которая может быть направлена на самого себя. Ребёнок проявляет непослушание, с большим трудом восприимчивым к воздействиям взрослых; отсутствие эмпатии, чувства сопереживания, понимания другого человека; неготовность и нежелание преодолевать трудности (ребёнок вялый, с неудовольствием контактирует со взрослыми, может полностью игнорировать родителей, или сделать вид, что не слышит окружающих); - низкая мотивация к успеху с избеганием гипотетических неудач, которые иногда могут истолковываться как проявление лени;

-выраженное недоверие к окружающим (может проявляться во враждебности, плаксивости, чрезмерной критичности); повышенная импульсивность.

Нарушения эмоционально-волевой сферы у дошкольника, при отсутствии адекватного сопровождения, могут привести к серьёзным проблемам в виде низкой социальной адаптации, к формированию асоциального поведения, затруднению в обучении.

#### ***Дети с выраженными образовательными способностями***

**Одарённость** - значительное по сравнению с возрастными нормами опережение в умственном развитии либо исключительное развитие специальных способностей.

Одарённые дети, демонстрируя выдающиеся способности в какой-либо одной области, иногда могут ничем не отличаться во всех отношениях от своих сверстников.

Одарённость как правило, охватывает довольно широкий спектр индивидуально-психологических особенностей. В области физических данных для одарённых детей характерен очень высокий энергетический уровень и низкая продолжительность сна, особенно дневного.

**Дети-билингвы.** Билингвизм – это двуязычие, то есть сосуществование у человека или у всего народа двух языков, обычно первого - родного, и второго приобретённого. Эти

дети позднее овладевают речью; словарный запас на каждом из языков меньше, чем у сверстников, при этом общий, совокупный лексикон ребёнка шире; могут возникнуть эмоциональные трудности, проявляющиеся в поведении - плаксивость, колебания настроения, повышенная капризность и другие проявления.

При этом у детей-билингвов отмечаются положительные моменты: очень творчески используют свой языковой багаж, у них очень рано начинается словотворчество; большая социальная активность, вариативность и оригинальность в решении проблем.

### 1.2. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты освоения данной программы направлены на достижение детьми целевых ориентиров, определенных Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (далее - ФГОС ДО).

<i>Целевые ориентиры</i>	<i>Конкретизация планируемых результатов</i>
<p>У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.</p> <p>Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям;</li> <li>- у ребенка качественные сдвиги в динамике показателей физических качеств;</li> <li>- ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку;</li> <li>- знает способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;</li> <li>- знает комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;</li> <li>- ребенок умеет использовать приемы снижающие утомляемость, гиперактивность, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);</li> <li>- может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения;</li> <li>- освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать;</li> <li>- проявляет уважение к взрослым;</li> <li>- умеет интересоваться состоянием здоровья близких людей, ласково называть их;</li> <li>- внимателен к поручениям взрослых, проявляет самостоятельность и настойчивость в их выполнении, вступает в сотрудничество.</li> </ul>

### 1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой по программе "Йога для детей", представляет собой важную составную часть образовательной деятельности, направленную на ее совершенствование и предполагает:

- оценивание психолого-педагогических и других условий (кадровых, материально-технических, финансовых, информационно-методических, и т. д.);
- учет образовательных предпочтений и удовлетворенность качеством проводимых занятий со стороны семьи ребенка;
- исключение использования оценки индивидуального развития ребенка в контексте оценки работы Детского сада;



- открытость по отношению к ожиданиям ребенка, семьи, педагогов;
- оценку педагога, реализующего данную программу, собственной работы.

Программой предусмотрена система мониторинга образовательного процесса, т. е. осуществление сбора данных о степени реализации целей и образовательных задач, в том числе, об индивидуальных особенностях развития каждого ребенка, динамики его образовательных достижений.

Результаты мониторинга предусмотрено использовать исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Цель мониторинга – оценка эффективности педагогических действий для дальнейшего планирования образовательной деятельности.

Объекты мониторинга:

- освоение детьми программы;
- здоровье воспитанников.

Мониторинг развития проводится 2 раза в течение учебного года (сентябрь-апрель).

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной О.В. Головиным. Проводится тестирование физических качеств, оценка количественных и качественных показателей физического развития по методике комплексной оценки физического развития и двигательной подготовленности детей 3-7 лет. Методика состоит из 8 тестовых заданий. Три из них определяют уровень морфологического и функционального состояния организма ребенка: весоростовой индекс (ВРИ), пульсовая сумма (ПС), физическая работоспособность (ФР150). Другие определяют уровень психофизических качеств: быстрота, гибкость, общая и силовая выносливость, скоростно-силовые качества. Специфические качества (равновесие и статическая выносливость) диагностируются по методике А. Бокатова, дыхательные пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генчи (задержка дыхания на выдохе) (Приложение 1).

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание образовательной деятельности

Асаны – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее – на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

Асаны и упражнения на дыхание способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения по следующим направлениям:

- улучшают качество движений (на качество движения влияет осанка, состояние опорнодвигательной системы, сила мышц, точность движений).
- учат координировать между собой все части тела.
- учат делать движения плавно и сочетать движение с дыханием и даже взглядом.
- приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объеме, который необходим.
- увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек.
- учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

Йога – это осознание своего тела. В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя, то есть, в своём экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пяток и до ушей, получает одно из вышеперечисленных воздействий.

Благодаря статичности позы, благодаря тому, что экстремальное положение затрагивает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий асаны начинает всё лучше чувствовать своё тело и его строение, узнаёт свои собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела. Возможно, поэтому в описаниях асан такие строгие предписания к положению почти каждого пальца, и уж точно именно поэтому на практических занятиях не используют зеркало. Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога- упражнений.

Таким образом, практическая ценность детской йоги заключается в том, что она: - развивает гибкость и силу (повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);

- улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- дает осознание своего тела (гармонично развиваются левое и правое полушария мозга);
- формируется правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);
- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

#### Этапы обучения.

*На первом этапе:* (старший дошкольный возраст; 1 полугодие) - дети выполняют упражнения детской йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без

задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

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

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

### **2.1.1. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

#### **1 год обучения (3-5 лет)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>количество часов</b>
1	Водное занятие	1
2	Диагностическое занятие	2
3	Комплекс статических и динамических упражнений №1	2
4	Комплекс статических упражнений №1	2
5	Комплекс статических и динамических упражнений №2	2
6	Комплекс статических упражнений №2	2
7	Комплекс статических и динамических упражнений №3	2
8	Сюжетное занятие «Маугли»	1
9	Комплекс статических упражнений №3	2
10	Комплекс статических упражнений №4	2
11	Комплекс статических упражнений №5	2
12	Сказка «Кто поможет воробью?»	1
13	Комплекс статических и динамических упражнений №4	2
14	Комплекс статических упражнений №6	2
15	Комплекс статических упражнений №7	2
16	Занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и динамических упражнений	2
17	Комплекс статических и динамических упражнений №5	2
18	Комплекс статических упражнений №8	2
19	Комплекс статических и динамических упражнений №6	2
20	Комплекс ритмической гимнастики «Рок - н - ролл лежа»	2
21	Комплекс статических и динамических упражнений №7	2
22	Комплекс статических и динамических упражнений №8	2
23	Комплекс статических упражнений №9	2
24	Игровое занятие «Просто так»	1
25	Комплекс статических и динамических упражнений №9	2
26	Комплекс статических упражнений №10	2
27	Комплекс статических упражнений №11	2
28	Занятие «Игры, которые лечат» с элементами танца	2
29	Комплекс статических и динамических упражнений №10	2

30	Комплекс статических упражнений №12	2
31	Комплекс статических и динамических упражнений №11	2
32	Комплекс ритмической гимнастики «Песня волшебника Сулеймана»	1
33	Комплекс статических и динамических упражнений №12	2
34	Комплекс статических упражнений №13	2
35	Комплекс статических и динамических упражнений №13	2
36	Развлечение «Вместе весело шагать»	1
37	Диагностическое занятие	2
Итого:		68

### **2 год обучения (5-7 лет)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	количество часов
1	Водное занятие	1
2	Диагностическое занятие	2
3	Комплекс статических и динамических упражнений №1	2
4	Комплекс статических упражнений №1	2
5	Комплекс статических и динамических упражнений №2	2
6	Комплекс статических упражнений №2	2
7	Комплекс статических и динамических упражнений №3	2
8	Сюжетное занятие «Маугли»	1
9	Комплекс статических упражнений №3	2
10	Комплекс статических упражнений №4	2
11	Комплекс статических упражнений №5	2
12	Сказка «Кто поможет воробью?»	1
13	Комплекс статических и динамических упражнений №4	2
14	Комплекс статических упражнений №6	2
15	Комплекс статических упражнений №7	2
16	Занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и динамических упражнений	2
17	Комплекс статических и динамических упражнений №5	2
18	Комплекс статических упражнений №8	2
19	Комплекс статических и динамических упражнений №6	2
20	Комплекс ритмической гимнастики «Рок - н - ролл лежа»	2
21	Комплекс статических и динамических упражнений №7	2
22	Комплекс статических и динамических упражнений №8	2
23	Комплекс статических упражнений №9	2
24	Игровое занятие «Просто так»	1
25	Комплекс статических и динамических упражнений №9	2
26	Комплекс статических упражнений №10	2
27	Комплекс статических упражнений №11	2
28	Занятие «Игры, которые лечат» с элементами танца	2
29	Комплекс статических и динамических упражнений №10	2
30	Комплекс статических упражнений №12	2
31	Комплекс статических и динамических упражнений №11	2
32	Комплекс ритмической гимнастики «Песня волшебника Сулеймана»	1
33	Комплекс статических и динамических упражнений №12	2
34	Комплекс статических упражнений №13	2

35	Комплекс статических и динамических упражнений №13	2
36	Развлечение «Вместе весело шагать»	1
37	Диагностическое занятие	2
Итого:		68

Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”. На разучивание каждого комплекса отводится неделя (2 занятия). При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

#### **Особенности выполнения статических поз:**

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

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

- Вхождение в позу последовательно. Одно движение за другим делают плавно и спокойно. - Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6 - 7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют медленно и спокойно.

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

#### **Условия проведения асан детской йоги:**

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики (одеяло);
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;

- время проведения - после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);

- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- собственное желание ребенка.

#### **Структура занятия**

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

Освоение каждой темы программы предполагает несколько частей: вводная, основная и заключительная.

#### **Подготовительная часть, занятия (5 - 7 минут)**

Вариации ходьбы и лёгкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмическая гимнастика, самомассаж

Задача - подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых: необходимо снять напряжение мышц, успокоить дыхание.

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

2. Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов

и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.

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

### **Основная часть (15 - 20 минут)**

1.Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.

В этой части в форме сюжетно - ролевой игры и сказочных путешествий используется 5-6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.

2.Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышения иммунитета.

3. Гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика выполняются в конце основной части или в паузах для отдыха после асан с большой нагрузкой.

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

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

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

3. Дыхательные упражнения и игры.

4. Гимнастика для глаз.

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

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

### **Заключительная часть (3-5 минут).**

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

Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

### **2.1.2. Содержание учебно-тематического плана**

#### 1 год обучения (3-5 лет)

#### **1. Водное занятие**

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятии, беседа «Йога для детей», рассматривание иллюстрации асан, свободные игры детей с мячом.

Игры, здоровьесберегающие технологии: «Передай движение», «Зеркало», «Насос и мяч»

#### **2. Диагностическое занятие**

Разминка под музыку «Весело маршируем», выполнения комплекса диагностических заданий, музыкально- ритмические движения «Танец ковбоев»: подскоки, галоп (прямой, боковой).

Игры, здоровьесберегающие технологии: упражнение на дыхание по Стрельниковой

#### **3. Комплекс статических и динамических упражнений №1**

Ходьба на носках с разным положением рук, упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Гора», «Аист», «Собака», «Кошка», «Корова», «Лодка», «Рыба», «Посох») Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Хитрая лиса», самомассаж «Лепим лицо», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 1), релаксация «Здравствуй, солнце».

#### **4. Комплекс статических упражнений №1**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», Силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Алмаз», «Верблюд», «Кошка», «Кобра», «Полуберёзка», «Рыба», «Винт») Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Лягушки и цапля», самомассаж «Лепим человечка», упражнение на дыхание «Насос», релаксация «Здравствуй, солнце!».

#### **5. Комплекс статических и динамических упражнений №2**

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 2), асаны («Солнечная поза», «Аист», «Кошка», «Кобра», «Посох», «Пальма», «Лев», «Бабочка», «Рыба»)

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Паук и мухи», самомассаж «Быстрые ноги», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Зёрнышко».

#### **6. Комплекс статических упражнений №2**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Пальма», «Треугольник», «Кролик», «Верблюд», «Кошка», «Лягушка», «Ворона», «Бабочка»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Хвост дракона», самомассаж «Красивые руки», упражнение на дыхание «Воздушный шар», релаксация «Буратино».

#### **7. Комплекс статических и динамических упражнений №3**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Зародыш», «Угол», «Мостик», «Ребёнок», «Кошка», «Бриллиант» (вариант 1), «Гора»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», блиц - самомассаж, упражнения на дыхание «Удивимся», «Петушок».

#### **8. Сюжетное занятие «Маугли»**

Игровая гимнастика «Прогулка в лес», динамические асаны (позы) по сюжету сказки («Дерево», «Лев», «Лягушка», «Кошка», «Кобра», «Угол», «Лодка», «Ребёнок/отдых», «Синяя птица», «Бриллиант», «Маленькая пальма»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: тест на проверку дыхания, гимнастика для ног «Медведь», п./и.: «Ловись, рыбка!» (с ленточками), «Мартышки», релаксация «Шавасана - медитация (под музыку «звуки природы»).

#### **9. Комплекс статических упражнений №3**

Игровая гимнастика: «Я позвоночник берегу», асаны («Дерево 1», «Аист», «Ласточка», «Собака», «Кобра», «Корова», «Сон героя», «Лук», «Пальма», «Ворона», ритмическая гимнастика под музыку «Лезгинка».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Прятки», самомассаж «Упругий живот», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок (вариант 3), релаксация «Ленивая кошечка».

#### **10. Комплекс статических упражнений №4**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Берёзка», «Пальма», «Кролик», «Гора», «Лягушка», «Кошка», «Полуберёзка», «Рыба»). Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Острова», самомассаж «Маленькие волшебники», упражнение на дыхание «Маятник», релаксация «Снежная баба».

#### **11. Комплекс статических упражнений №5**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Бриллиант» (вариант 1), «Лев», «Божественная поза», «Головоколенная поза» (вариант 1), «Змея», «Прямой угол»). Игры, здоровьесберегающие технологии: игровое задание «Жонглёры» с мячом, п./и. «Лягушки - попрыгушки», игра м./п. «Круговорот», самомассаж с массажным мячом.

#### **12. Сказка «Кто поможет воробью?»**

Разминка «По местам!», статистические упражнения по сюжету сказки.

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Пробеги не задень», «Салют» бег с мячом, п./и. «Невод» бег с увёртыванием, релаксация «Волшебный сон».

### **13. Комплекс статических и динамических упражнений №4**

Игровая гимнастика «Жучки», асаны («Дерево 2», «Аист», «Лучник», «Собака», «Кошка», «Саранча», «Кобра», «Лук», «Пальма», «Корова», «Верблюд».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Бегай и замри», лимфодренажная гимнастика (похлопывания ладонями по телу), упражнение на дыхание «Гудок парохода», релаксация «Кошечка».

### **14. Комплекс статических упражнений №6**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Алмаз», «Гора», «Ворона», «Лягушка», «Кобра», «Полуберёзка», «Бабочка», «Черепашка»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Полёт самолёта» (с элементами звуковой гимнастики), упражнение на профилактику плоскостопия «Художник», упражнение на дыхание «Ёжик», психогимнастика «Тоннель настроения».

### **15. Комплекс статических упражнений №7**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево качается», «Бегун», «Бриллиант» (вариант 1), «Скручивание», «Кузнечик», «Полуберёзка»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловишки», игра м./п.: «Круговорот», дыхательная гимнастика: сделать 8 - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди.

### **16. Занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и динамических упражнений**

Разминка «Спортивный танец», силовая гимнастика с гантелями, отжимание от пола, упражнения стретчинга «Качели», «Звезда», «Сели - встали», «Самолёт», «Бабочка», «Весёлый клоун», «Мостик», «Вафелька», «Велосипед», «Мы растём», «Паучок», «Весёлый жеребёнок».

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Успей поймать» с мячом, «Ловкие» прыжки с высоты, через препятствия, п./и.: «Ловишки с ленточками», игра м./п.: «Камень, водоросли, рыбки», релаксация «Все умеют танцевать...»

### **17. Комплекс статических и динамических упражнений №5**

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Дерево 2», «Лучник», «Ласточка», «Собака», «Корова», «Сон героя», «Верблюд», «Палка», «Черепашка», «Полумост».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловцы обезьян», самомассаж «Быстрые ноги», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Зёрнышко».

### **18. Комплекс статических упражнений №8**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Переკладина», «Черепашка», «Полуберёзка», «Коробочка», «Рыба», «Полулотос»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Уголки», «Паровоз» (с элементами звуковой гимнастики), блиц - массаж «Бодрость за одну минуту», релаксация «Здравствуй, солнце!».

### **19. Комплекс статических и динамических упражнений №6**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево» (вариант 2), «Бегун», «Аист», «Бриллиант» (вариант 3), «Ребёнок», «Перекрытосток», «Совершенная поза», «Головоколенная поза»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловкий пешеход», самомассаж для спины, упражнение на дыхание «Удивимся», «Петушок».



## **20. Комплекс ритмической гимнастики «Рок – н - ролл лежа»**

Разминка, упражнения ритмической гимнастики, упражнения на формирование правильной осанки «Солдатики».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Невод», упражнение на дыхание «Насос», гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат», релаксация «Шалтай - Болтай».

## **21. Комплекс статических и динамических упражнений №7**

Игровая гимнастика: «Я позвоночник берегу», асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Гусеница», «Приветствие солнцу 1», «Лучник», «Черепашка», «Кобра», «Мостик»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Прятки», самомассаж «Упругий живот», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 3), релаксация «Ленивая кошечка».

## **22. Комплекс статических и динамических упражнений №8**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Ворона», «Винт», «Берёзка», «Плуг», «Рыба», «Бабочка», «Полулотос»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Сделай фигуру», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

## **23. Комплекс статических упражнений №9**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево» (вариант 2), «Поза скручивания», «Берёзка», «Мостик», «Бумеранг», «Поза наклона вниз головой», «Поза лотоса»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровое задание: «Жонглёры» с мячом, п./и. «Лягушки - попрыгушки», игра м./п. «Круговорот», самомассаж с массажным мячом.

## **24. Игровое занятие «Просто так»**

Разминка «Звезробика», динамические упражнения.

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Канатоходец» ходьба по канату, «Ступеньки» прыжки с высоты, в высоту, п./и. «Золотые ворота», игра м./п. «Нитка - иголка», релаксация «Волшебный сон».

## **25. Комплекс статических и динамических упражнений №9**

Игровая гимнастика «Жучки», асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Стул», «Приветствие солнцу 2», «Лягушка», «Ворона», «Бабочка», «Мостик»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Бегай и замри», лимфодренажная гимнастика (похлопывания ладонями по телу), упражнение на дыхание «Гудок парохода», релаксация «Кошечка».

## **26. Комплекс статических упражнений №10**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Герой», «Винт», «Книжка», «Черепашка», «Кобра», «Плуг», «Рыба»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Затейники», упражнение на профилактику плоскостопия «Художник», упражнение на дыхание «Гуси», психогимнастика «Огонь и лёд».

## **27. Комплекс статических упражнений №11**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Поза кривого дерева», «Солнечная поза», «Аист», «Орёл», «Герой», «Поза полулотоса», «Лук», «Берёзка», «Плуг».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловишки», игра м./п. «Круговорот», дыхательная гимнастика «Покорители космоса».

## **28. Занятие «Игры, которые лечат» с элементами танца**

Разминка «Капитан Краб», динамические упражнения «Солнечные лучики»,

«Веточка», «Слоник», «Морская звезда», «Треугольник», «Вафелька», «Сундуок», «Дерево», «Черепашка», «Лодка», музыкально - ритмические движения «Буратино».

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Тропинка» ходьба по канату, «Вверх» лазание по гимнастической стенке, п./и. «Стоп, хлоп, раз», самомассаж «Лепим человечка».

### **29. Комплекс статических и динамических упражнений №10**

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Аист», «Лучник», «Ласточка», «Собака», «Бабочка», «Сон героя», «Гусеница», «Черепашка», «Полумост», «Приветствие солнцу 1»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловцы обезьян», самомассаж «Быстрые ноги», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Зёрнышко».

### **30. Комплекс статических упражнений №12**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Алмаз», «Пальма», «Переключатель», «Коробочка», « Рыба», «Полулотос»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Уголки», «Паровоз» (с элементами звуковой гимнастики), блиц - массаж «Бодрость за одну минуту», релаксация «Здравствуй, солнце!».

### **31. Комплекс статических и динамических упражнений №11**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Солнечная поза», «Аист», «Цапля», «Лебедь», «Балансная поза», «Поза ребенка», «Тронная поза», «Кузнечика»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловкий пешеход», самомассаж для спины, упражнения на дыхание «Удивимся», «Петушок».

### **32. Комплекс ритмической гимнастики «Песня волшебника Сулеймана»**

Разминка ОРУ, виды ходьбы и бега, упражнения ритмической гимнастики, упражнения на формирование правильной осанки «Солдатики».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Невод», упражнение на дыхание «Насос», гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат», релаксация «Шалтай - Болтай».

### **33. Комплекс статических и динамических упражнений №12**

Игровая гимнастика «Я позвоночник берегу», асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Гусеница», «Приветствие солнцу 1», «Лучник», «Черепашка», «Кобра», «Мостик»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Прятки», самомассаж с массажным мячом, упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 3), релаксация «Волшебный сон».

### **34. Комплекс статических упражнений №13**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Солнечная поза», «Аист», «Цапля», «Лебедь», «Орёл», «Герой», «Поза полулотоса», «Лук», «Поза ребёнка», «Тронная поза»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровое задание «Салют» с мячом, п./и. «Ловись, рыбка!», игра м./п.: «Камень, водоросли, рыбки», самомассаж с массажным мячом.

### **35. Комплекс статических и динамических упражнений №13**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Ворона», «Винт», «Берёзка», «Плуг», «Рыба», «Бабочка», «Полулотос»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Сделай фигуру», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

### **36. Развлечение «Вместе весело шагать»**

Разминка под музыку «Вместе весело шагать по просторам...», динамические упражнения по сюжету сценария, музыкально- ритмические движения под русскую народную с гостем развлечения «Скоморохом».

Игры, здоровьесберегающие технологии: игры - забавы «На островке», «Пронеси мяч», «Скороходы».

### **37. Диагностическое занятие**

Разминка под музыку «Весело маршируем», упражнения для проверки координации движений, проверки гибкости тела, музыкально- ритмические движения «Красная шапочка».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Скакуны и бегуны», самомассаж

«Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз)

2 год обучения (5-7 лет)

#### **1. Водное занятие**

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятии, беседа «Йога для детей», рассматривание иллюстрации асан, свободные игры детей с мячом.

Игры, здоровьесберегающие технологии: «Передай движение», «Зеркало», дыхательная гимнастика «Ветер»

#### **2. Диагностическое занятие**

Разминка под музыку «Весело маршируем», выполнения комплекса диагностических заданий, музыкально- ритмические движения «Танец ковбоев»: подскоки, галоп (прямой, боковой).

Игры, здоровьесберегающие технологии: упражнение на дыхание по Стрельниковой

#### **3. Комплекс статических и динамических упражнений №1**

Ходьба на носках с разным положением рук, упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Гора», «Аист», «Собака», «Кошка», «Корова», «Лодка», «Рыба», «Посох») Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Поймай белочку», самомассаж «Лепим лицо», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 1), релаксация «Медведь после зимней спячки».

#### **4. Комплекс статических упражнений №1**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», Силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Алмаз», «Верблюд», «Кошка», «Кобра», «Полуберёзка», «Рыба», «Винт») Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Лягушки и цапля», самомассаж «Лепим человечка», упражнение на дыхание «Насос», релаксация «Сказка».

#### **5. Комплекс статических и динамических упражнений №2**

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 2), асаны («Солнечная поза», «Аист», «Кошка», «Кобра», «Посох», «Пальма», «Лев», «Бабочка», «Рыба»)

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Совушка-сова», самомассаж «Барaban», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Зёрнышко».

#### **6. Комплекс статических упражнений №2**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Пальма», «Треугольник», «Кролик», «Верблюд», «Кошка», «Лягушка», «Ворона», «Бабочка»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Хвост дракона», самомассаж «Красивые руки», упражнение на дыхание «Полет на Солнце», релаксация «Космос».

#### **7. Комплекс статических и динамических упражнений №3**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Зародыш», «Угол», «Мостик», «Ребёнок», «Кошка», «Бриллиант» (вариант 1), «Гора»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Домовитый хомячок», самомассаж

головы, упражнения на дыхание «Носик», «Петушок».

#### **8. Сюжетное занятие «Маугли»**

Игровая гимнастика «Прогулка в лес», динамические асаны (позы) по сюжету сказки («Дерево», «Лев», «Лягушка», «Кошка», «Кобра», «Угол», «Лодка», «Ребнок/отдых», «Синяя птица», «Бриллиант», «Маленькая пальма».

Игры, здоровьесберегающие технологии: тест на проверку дыхания, гимнастика для ног «Медведь», п./и.: «Ловись, рыбка!» (с ленточками), «Мартышки», релаксация «Шавасана - медитация (под музыку «звуки природы»).

#### **9. Комплекс статических упражнений №3**

Игровая гимнастика: «Я позвоночник берегу», асаны («Дерево 1», «Аист», «Ласточка», «Собака», «Кобра», «Корова», «Сон героя», «Лук», «Пальма», «Ворона», ритмическая гимнастика под музыку «Лезгинка».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Прятки», самомассаж «Лодка на волнах», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок (вариант 3), релаксация «Рыбки».

#### **10. Комплекс статических упражнений №4**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Берёзка», «Пальма», «Кролик», «Гора», «Лягушка», «Кошка», «Полуберёзка», «Рыба». Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Рыбаки и рыбки», самомассаж «Маленькие волшебники», упражнение на дыхание «Задувание свечи», релаксация «Волшебный сон».

#### **11. Комплекс статических упражнений №5**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Бриллиант»(вариант 1), «Лев», «Божественная поза», «Головоколенная поза» (вариант 1), «Змея», «Прямой угол»). Игры, здоровьесберегающие технологии: игровое задание «Жонглёры» с мячом, п./и. «Лягушки - попрыгушки», игра м./п. «Круговорот», самомассаж с массажным мячом.

#### **12. Сказка «Кто поможет воробью?»**

Разминка «По местам!», статистические упражнения по сюжету сказки.

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Пробеги не задень», «Салют» бег с мячом, п./и. «Невод» бег с увёртыванием, релаксация «Овощи».

#### **13. Комплекс статических и динамических упражнений №4**

Игровая гимнастика «Жучки», асаны («Дерево 2», «Аист», «Лучник», «Собака», «Кошка», «Саранча», «Кобра», «Лук», «Пальма», «Корова», «Верблюд».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Бегай и замри», лимфодренажная гимнастика (похлопывания ладонями по телу), упражнение на дыхание «Сбрось усталость», релаксация «Лентяи».

#### **14. Комплекс статических упражнений №6**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Алмаз», «Гора», «Ворона», «Лягушка», «Кобра», «Полуберёзка», «Бабочка», «Черепашка»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Полёт самолёта» (с элементами звуковой гимнастики), упражнение на профилактику плоскостопия «Художник», упражнение на дыхание «Самовар», психогимнастика «Тоннель настроения».

#### **15. Комплекс статических упражнений №7**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево качается», «Бегун», «Бриллиант» (вариант 1), «Скручивание», «Кузнечик», «Полуберёзка»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловишки», игра м./п.: «Круговорот», дыхательная гимнастика: сделать 8 - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди.

## **16. Занятие тренировочного типа с элементами спортивного танца, силовой гимнастики и динамических упражнений**

Разминка «Спортивный танец», силовая гимнастика с гантелями, отжимание от пола, упражнения стретчинга «Качели», «Звезда», «Сели - встали», «Самолёт», «Бабочка», «Весёлый клоун», «Мостик», «Вафелька», «Велосипед», «Мы растём», «Паучок», «Весёлый жеребёнок».

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Успей поймать» с мячом, «Ловкие» прыжки с высоты, через препятствия, п./и.: «Ловишки с ленточками», игра м./п.: «Камень, водоросли, рыбки», релаксация «Все умеют танцевать..»

## **17. Комплекс статических и динамических упражнений №5**

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Дерево 2», «Лучник», «Ласточка», «Собака», «Корова», «Сон героя», «Верблюд», «Палка», «Черепашка», «Полумост».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловцы обезьян», самомассаж «Быстрые ноги», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Ленивый барсук».

## **18. Комплекс статических упражнений №8**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Перекаладина», «Черепашка», «Полуберёзка», «Коробочка», «Рыба», «Полулотос»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Уголки», «Паровоз» (с элементами звуковой гимнастики), блиц - массаж «Неболейка», релаксация «Здравствуй, солнце!».

## **19. Комплекс статических и динамических упражнений №6**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево» (вариант 2), «Бегун», «Аист», «Бриллиант» (вариант 3), «Ребёнок», «Перекрёсток», «Совершенная поза», «Головоколенная поза»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловкий пешеход», самомассаж для спины, упражнение на дыхание «Песок».

## **20. Комплекс ритмической гимнастики «Рок – н - ролл лежа»**

Разминка, упражнения ритмической гимнастики, упражнения на формирование правильной осанки «Солдатики».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Невод», упражнение на дыхание «Насос», гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат», релаксация «Шалтай - Болтай».

## **21. Комплекс статических и динамических упражнений №7**

Игровая гимнастика: «Я позвоночник берегу», асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Гусеница», «Приветствие солнцу 1», «Лучник», «Черепашка», «Кобра», «Мостик»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Прятки», самомассаж «Упругий живот», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 3), релаксация «Вибрация».

## **22. Комплекс статических и динамических упражнений №8**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Ворона», «Винт», «Берёзка», «Плуг», «Рыба», «Бабочка», «Полулотос»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Сделай фигуру», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

## **23. Комплекс статических упражнений №9**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 1), «Дерево» (вариант 2), «Поза скручивания», «Берёзка», «Мостик», «Бумеранг», «Поза наклона вниз головой», «Поза лотоса»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровое задание: «Лягушка и цапля» с

мячом, п./и. «Лягушки - попрыгушки», игра м./п. «Круговорот», самомассаж с массажным мячом.

#### **24. Игровое занятие «Просто так»**

Разминка «Звезробика», динамические упражнения.

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Канатоходец» ходьба по канату, «Ступеньки» прыжки с высоты, в высоту, п./и. «Золотые ворота», игра м./п. «Нитка - иголка», релаксация «Волшебный сон».

#### **25. Комплекс статических и динамических упражнений №9**

Игровая гимнастика «Жучки», асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Стул», «Приветствие солнцу 2», «Лягушка», «Ворона», «Бабочка», «Мостик»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Бегай и замри», лимфодренажная гимнастика (похлопывания ладонями по телу), упражнение на дыхание «Гудок парохода», релаксация «Палуба».

#### **26. Комплекс статических упражнений №10**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Герой», «Винт», «Книжка», «Черепашка», «Кобра», «Плуг», «Рыба»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Затейники», упражнение на профилактику плоскостопия «Художник», упражнение на дыхание «Гармошка», психогимнастика «Огонь и лёд».

#### **27. Комплекс статических упражнений №11**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Поза кривого дерева», «Солнечная поза», «Аист», «Орёл», «Герой», «Поза полулотоса», «Лук», «Березка», «Плуг».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловишки», игра м./п. «Круговорот», дыхательная гимнастика «Песок».

#### **28. Занятие «Игры, которые лечат» с элементами танца**

Разминка «Капитан Краб», динамические упражнения «Солнечные лучики», «Веточка», «Слоник», «Морская звезда», «Треугольник», «Вафелька», «Сундук», «Дерево», «Черепашка», «Лодка», музыкально - ритмические движения «Буратино».

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровые задания «Тропинка» ходьба по канату, «Вверх» лазание по гимнастической стенке, п./и. «Стоп, хлоп, раз», самомассаж «Лепим человечка».

#### **29. Комплекс статических и динамических упражнений №10**

Упражнения для коррекции плоскостопия (без предметов), упражнения суставной гимнастики (комплекс 1), асаны («Аист», «Лучник», «Ласточка», «Собака», «Бабочка», «Сон героя», «Гусеница», «Черепашка», «Полумост», «Приветствие солнцу 1».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловцы обезьян», самомассаж «Быстрые ноги», упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 2), релаксация «Зёрнышко».

#### **30. Комплекс статических упражнений №12**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Алмаз», «Пальма», «Перекаладина», «Коробочка», «Рыба», «Полулотос»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Уголки», «Паровоз» (с элементами звуковой гимнастики), блиц - массаж «Бодрость за одну минуту», релаксация «Лимон».

#### **31. Комплекс статических и динамических упражнений №11**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Солнечная поза», «Аист», «Цапля», «Лебедь», «Балансная поза», «Поза ребенка», «Тронная поза», «Кузнечика»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Ловкий пешеход», самомассаж для спины, упражнения на дыхание «Удивимся», «Петушок».

### **32. Комплекс ритмической гимнастики «Песня волшебника Сулеймана»**

Разминка ОРУ, виды ходьбы и бега, упражнения ритмической гимнастики, упражнения на формирование правильной осанки «Солдатики».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Невод», упражнение на дыхание «Насос», гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат», релаксация «Шалтай - Болтай».

### **33. Комплекс статических и динамических упражнений №12**

Игровая гимнастика «Я позвоночник берегу», асаны («Орёл», «Бегун», «Треугольник», «Треугольник» (вытянутый), «Воин 1», «Воин 2», «Гусеница», «Приветствие солнцу 1», «Лучник», «Черепашка», «Кобра», «Мостик»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Прятки», самомассаж с массажным мячом, упражнение на дыхание «Лёгкий ветерок» (вариант 3), релаксация «Волшебный сон».

### **34. Комплекс статических упражнений №13**

Разминка «Настройтесь на занятие», виды ходьбы на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, асаны («Дерево» (вариант 2), «Солнечная поза», «Аист», «Цапля», «Лебедь», «Орёл», «Герой», «Поза полулотоса», «Лук», «Поза ребёнка», «Тронная поза»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: игровое задание «Салют» с мячом, п./и. «Бегай, замри», игра м./п.: «Камень, водоросли, рыбки», самомассаж с массажным мячом.

### **35. Комплекс статических и динамических упражнений №13**

Разминка «Улыбнитесь, потянитесь!», силовой блок (упражнения с гантелями), асаны («Дерево», «Ворона», «Винт», «Берёзка», «Плуг», «Рыба», «Бабочка», «Полулотос»).

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и. «Сделай фигуру», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз).

### **36. Развлечение «Вместе весело шагать»**

Разминка под музыку «Вместе весело шагать по просторам...», динамические упражнения по сюжету сценария, музыкально- ритмические движения под русскую народную с гостем развлечения «Скоморохом».

Игры, здоровьесберегающие технологии: игры - забавы «На островке», «Пронеси мяч», «Скороходы».

### **37. Диагностическое занятие**

Разминка под музыку «Весело маршируем», упражнения для проверки координации движений, проверки гибкости тела, музыкально- ритмические движения «Красная шапочка».

Игры, здоровьесберегающие технологии: п./и.: «Скакуны и бегуны», самомассаж «Маленькие волшебники», дыхательная гимнастика: погладить нос от кончика до переносицы. Вдох 1 ноздрей, 2 закрыта, на выдохе постучать по ноздрям (5 раз)

#### **2.1.3. Формы и методы реализации программы**

Формы: индивидуальная, подгрупповая, групповая

Методы:

- Словесные методы: объяснение, указания, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналы, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.
- Наглядные методы: показ инструктора по физической культуре, использование наглядных пособий и видеодемонстрация упражнений.
- Практические методы: повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой форме.

## **2.2. Взаимодействие взрослых с детьми.**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка. Характер взаимодействия с детьми - *личностно-порождающее взаимодействие*. Для него характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Личностнопорождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

***Взаимодействие с детьми строится на:***

- общении с детьми, выборе стратегии поддержки и развития для каждого ребенка, учитывающей" его потребности;
- понимании, того, что выбор методов воспитания и обучения может либо облегчать участие ребенка в видах деятельности, либо создавать препятствия;
- умении почувствовать, когда присутствие взрослого не нужно; когда детей" следует предоставить самим себе, чтобы они самостоятельно управляли процессом.

**2.2.1. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Важнейшими из личностных качеств в психологической литературе выделяют самостоятельность, инициативность, ответственность (В.В. Давыдов). Для каждого возраста характерна своя приоритетная сфера инициативности, так, на пример, для детей 3-5 лет – это сфера внеситуативно-личностное общение, а для детей 5-7 лет - научение.

Возраст детей	Способы поддержки приоритетной сферы детской инициативы
3-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать на занятии положительный психологический микроклимат,</li> <li>- проявлять деликатность и тактичность;</li> <li>- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;</li> <li>- создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей;</li> <li>- создавать условия для разнообразной самостоятельной двигательной деятельности детей.</li> </ul>
5-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вводить адекватную оценку результат деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов усовершенствования его действий;</li> <li>- спокойно реагировать на неуспех ребенка;</li> <li>- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;</li> <li>- обращаться к детям с просьбой, показать инструктору и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;</li> <li>- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами;</li> <li>- создавать условия для разнообразной самостоятельной двигательной деятельности детей; при необходимости помогать детям в решении проблем организации деятельности;</li> <li>- создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной деятельности детей по интересам.</li> </ul>

**2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Одним из важных условий реализации программы является взаимодействие с семьей. Поэтому очень важно установить партнерские отношения, объединить усилия, создать атмосферу общности интересов, активизировать родителей через включение их в совместную детско-взрослую деятельность. (Приложение 2)



### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение дополнительной программы «Йога для детей».

Требования к материально-техническим условиям реализации программы включают:

- 1) требования, определяемые в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- 2) требования, определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- 3) требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей

##### **Техническое оснащение занятий:**

1. Оборудованный музыкально-спортивный зал (совмещенный), который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
3. Спортивное оборудование: гимнастические коврики.

#### 3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания

##### Методические пособия:

- Иванова Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. - СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2015 г.
- Горькова Л. Г., Обухова Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды движения, занятия - М: (методическая библиотека)
- Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт- Петербург. - “Питер-пресс”, 2009
- Латохина Л.И. Хатха-йога для детей: Книга для учащихся и родителей. М.: Просвещение, 1993 г.
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2017.
- Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. -Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: метод. пособие. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
- Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для дошкольников (5-7 лет).- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
- Качанова И.А., Лялина Л.А. Традиционные игры в детском саду. -М.: ТЦ Сфера, 2017.
- Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе.- Волгоград: Учитель, 2016.
- Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности.- Волгоград: Учитель, 2016.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.- М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

#### 3.3. Кадровые условия реализации Программы

Реализует данную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу в детском саду номер 348 инструктор по детской йоге Румянцева Олеся

Николаевна.

### 3.4. Планирование образовательной деятельности

#### Календарный учебный график

Содержание	Группы общеразвивающей направленности (с 3 до 7 лет)
Начало учебного года	01.09.2023 г.
График каникул	01.01.2024 - 09.01.2024 г.
Окончание учебного года	31.05.2024 г.
Продолжительность учебного года, всего, в том числе:	52 недели
Объем недельной образовательной нагрузки, в том числе обязательная и формируемая часть	3-5 л. - 2 ч. 5-7 л. - 2 ч.
Сроки проведения мониторинга	13.12.2023г. - 27.12.2023г. 18.04.2024г. - 29.04.2024г.
Летний оздоровительный период	с 01.06.2024г.- 31.08.2024г. (13 недель)
Периодичность проведения родительских собраний	1 собрание - сентябрь 2 собрание - февраль 3 собрание - май
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-7 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня

#### *Расписание занятий*

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>1 год обучения</b>	15.10-15.30		8.00-8.20		
<b>2 год обучения</b>	15:40-16:10		15:40-16:10		

## Приложение 1.

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

### Диагностика развития физических качеств (по Головину О.В.)

Данная технология представляет собой адаптированный к условиям детского сада строго регламентированный педагогический процесс измерения и оценки показателей физического здоровья дошкольников в соответствии с нормативной качественной шкалой (или качественной линейкой) по более широкому диапазону уровневых характеристик: низкому, ниже среднего, среднему, выше среднего и высокому. Качественная линейка включает в себя состояние основных показателей физического здоровья (в сантиметрах, метрах, килограммах, секундах и т.п.). Наряду с качественной линейкой, имеется и количественная, позволяющая определить уже количественные уровневые характеристики состояния тех же показателей физического здоровья детей (Таблица 1). Каждому из пяти качественных уровней присвоили количественный балл: низкий - 1 балл, ниже среднего - 2 балла, средний, который соответствует среднестатистической физиологической норме - 3 балла, выше среднего 4 балла, высокий - 5 баллов. «Физиологическая норма» - от 2,8 до 3,7 баллов из 5-ти возможных.

Ф.И. ребенка	Показатели физического развития	Возраст	Пол	Качественная линейка					
				низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	
				Количественная линейка					
				1	2	3	4	5	

Система показателей физического здоровья мы включили 8 тестов, которые объединены в два блока контрольных заданий 3 и 5 в каждом. Следовательно, с учетом 5-бальной шкалы, максимально возможная сумма баллов, которую может набрать тот или иной ребенок по всем 10 контрольным заданиям, будет равна 40, что характеризует абсолютно высокий уровень состояния его физического здоровья в конкретной возрастной группе.

Первый блок содержит пять взаимосвязанных показателей, характеризующих состояние физического развития организма ребенка:

#### **Весоростовой индекс (ВРИ)**

Это соотношение между весом (М) и ростом человека (Р). Он рассчитывается по формуле:  $ВРИ = М \text{ (в граммах)} : на Р \text{ (в сантиметрах)}$

Норма упитанности составляет 280 - 350 г/см.

Заполняется протокол № 1

№	Ф.И. ребенка	Пол	Возраст (полных лет)	Масса тела, кг	Рост, см	ВРИ

#### **Пульсовая сумма (ПС) и Физическая работоспособность (ФР150)**

Крайне важным в диагностике состояния физического развития дошкольников является наличие функциональных проб, характеризующих реакцию организма ребенка на стандартную физическую нагрузку. К одной из наиболее доступных в условиях детского сада можно отнести пульсовую стоимость стандартной физической нагрузки. В данной

технологии особое место отводится диагностике функционального состояния сердечно-сосудистой системы дошкольника. Показателем количественных величин реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку выступает *Пульсовая сумма*, а качественных - *Физическая работоспособность*.

Задание.

Перед началом испытания у ребенка на лучезапястном суставе предплечья замеряется пульс (частота сердечны сокращений, которая обозначается условным значком - F1). Подсчет ударов пульса производится за 6 секунд при помощи секундомера. К полученному количеству ударов добавляется «0» и в результате получается количество ударов за 1 минуту с погрешностью всего 2-3 удара в большую или меньшую сторону. Затем, ребенку предлагается дважды пройти по лестнице в свободном для него шаговом темпе. После окончания прохождения лестничного марша, у ребенка сразу же измеряется ЧСС (F2) тем же способом (т.е. за 6 секунд) и результат также фиксируется.

Заполняется протокол №2

№ п/п	Ф.и. ребенка	Пол	Возраст (полных лет)	ЧСС		Время t	Высота h	Мощность W
				Исходная F1	Итоговая F2			

*Пульсовая сумма (ПС)* определяется произведением итоговой пробы ЧСС (количество ударов в минуту) и времени (минуты), затраченное ребенком на выполнение теста.

Формула для расчета:  $ПС = F2 \times t$  - знак умножения / - знак деления

Для оценки *физической работоспособности (ФР 150)* дополнительно к значениям ПС необходимо еще и определить мощность внешней работы (кгм/мин), выполняемой ребенком по поднятию собственной массы тела на высоту лестничного марша по формуле:

$$W = (P \times h/t) \times 1.3$$

Где W - мощность нагрузки;

P - масса тела ребенка;

h - высота лестничного марша (рассчитывается как: количество ступенек одного пролета лестничного марша умножается на высоту одной ступеньки (в см) умножается на 2 лестничных марша умножается на 2 восхождения)

t - время, затраченное на выполнение нагрузки;

1,3 - коэффициент, обусловленный нагрузкой во время спуска.

Затем, по модифицированной для дошкольников формуле В.Л. Карпмана определяется физическая работоспособность:

$$ФР150 = \frac{W \times (150 - F1)}{F2 - F1} : P$$

Второй блок содержит пять показателей, характеризующих состояние развития двигательной подготовленности детей, но уже как производное их физического развития. Предложенные в технологии тестовые задания второго блока отражают состояние развития трех основных психофизических качеств: скоростных способностей, общей и силовой видов выносливости, гибкости, а также скоростно-силовых качеств.

**Скоростные способности (или быстрота)** являются комплексным психофизическим качеством ребенка, характеризующим способность его организма по сигналу перемещать тело или отдельные его сегменты в пространстве в минимально короткое время при минимальном внешнем сопротивлении. Наиболее доступным тестовым упражнением для определения состояния развития скоростных способностей дошкольника является бег на 30 метров.

Задание.

Для испытания выбирается ровная местность с твердым покрытием, делается отметка дистанции - 30 метров. Фиксируется мелом или краской место старта и финиша. В каждом забеге участвуют по 2 человека. Измерение скорости бега осуществляется при помощи механического или электронного секундомера.

Показатели заносятся в протокол №3: **Сводный протокол результатов диагностики состояния показателей физического развития детей ...группы в 20.../...уч.году**

Ф.И. ребенка	ВРИ	ПС	ФР150	Быстрога	Выносливость		Гибкость	Скоростно-силовые качества	Сумма баллов
					общая	силовая			

**Выносливость** относится к основным психофизическим качествам и характеризует способность организма выполнять физическую нагрузку относительно длительное время без видимых признаков утомления. В качестве тестового задания для оценки уровня развития общей выносливости используется модифицированный тест Купера, суть которого состоит в том, что при сохраняющемся строго регламентированном временном интервале 12 минут, ребенок преодолевает дистанцию без остановки в режиме слабой, умеренной и большой зон мощности.

Задание

Для этого задания на территории детского сада выбирается круг (это может быть дорожное полотно с твердым покрытием вокруг здания). Длина круга не менее 200-300 метров с разметкой через каждые 50 метров и линией старта. Перед забегом проводится небольшая разминка - легкий бег и ОРУ для подготовки организма к выполнению задания. После этого группа ребят подходит к месту старта, останавливаясь за 2-3 шага до линии. По команде педагога «На старт» дети подбегают к линии старта и принимают положение высокого старта, а потом, по команде «Марш» начинают движение по дистанции, равномерно распределяя свои силы и выбирая оптимальный для каждого режим дыхания. Единственным инструментом для контроля времени выполнения этого задания является секундомер. Время измеряется в минутах, а расстояние - в метрах.

**Силовая выносливость** в физическом воспитании дошкольников используется в основном для развития мышц верхнего плечевого пояса, спины и брюшного пресса детей.  
Задание Испытуемый принимает и.п. - «упор лежа» на гимнастической скамейке: руки ставятся параллельно (на ширине плеч) в упор на гимнастическую скамейку под углом 90° к ее поверхности; ноги стоят на носках в упоре; спина, таз и задняя поверхность ног, при этом, составляют прямую линию. По команде педагога «Начали» приступает к выполнению задания. Сохраняя и.п., ребенок одновременно сгибает обе руки в локтях и наклоняет туловище до легкого касания грудью гимнастической скамейки. После касания он выпрямляет руки в локтях полностью, поднимает туловище, возвращаясь в и.п. итак, данное упражнение выполняется какое-то время (количество раз) до появления у ребенка ошибок, которое педагог фиксирует и останавливает выполнение.

**Гибкость** - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата

ребенка, определяющее степень подвижности звеньев его тела.

#### Задание

Испытуемый выполняет наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке высотой 25-30см. По команде педагога ребенок выполняет наклон вперед, пытаясь как можно дальше вниз (до поверхности скамейки и ниже) опустить пальцы рук, не сгибая ног в коленях. Для измерения глубины наклона используется вертикально прикрепленная к продольной стороне скамейки линейка, нулевая отметка которой находится на уровне верхней плоскости скамейки. Ребенок выполняет 2-3 попытки и наилучший результат заносится в протокол.

**Скоростно-силовые качества** - крайне важный показатель в диагностике уровня развития двигательной подготовленности ребенка.

#### Задание

Прыжок в длину с места. Ребенок выполняет 3 попытки, лучший результат заносится в протокол.

ИТОГОВАЯ оценка состояния физического здоровья дошкольников представляет собой сумму количественных уровней (баллов), полученную испытуемым по каждому из 8 контрольных заданий.

- 44 и более баллов - высокий уровень физического развития
- 35- 43 балла - выше среднего (хороший) уровень физического развития
- 25-34 балла - средний (удовлетворительный) уровень физического развития («физиологическая норма»)
- 16-24 балла - ниже среднего уровень физического развития
- 15 и менее баллов - низкий уровень физического развития.

Представленная технология комплексной оценки состояния физического здоровья детей дошкольного возраста позволяет на доступном для педагога уровне интерпретировать результаты данной диагностики:

- все полученные ребенком баллы ниже 3 (физиологическая норма), как правило, свидетельствуют о недостаточности развития того или иного показателя на момент диагностики, который отражает реальное состояние конкретной физиологической системы организма ребенка и необходимости, в этой связи, коррекции его двигательного режима;
- если же полученные баллы находятся в коридоре «физиологической нормы», то это служит показателем минимального соответствия функционального состояния основных физиологических систем организма ребенка возрастным нормам и, следовательно, возможности справиться с программными требованиями ФГОС дошкольного образования
- баллы выше «физиологической нормы» (4 и 5 баллов), могут свидетельствовать о хорошем и высоком уровне работоспособности организма ребенка, как физической, так и умственной; у такого ребенка, как правило, хорошее настроение, повышенная мотивация к учебной деятельности

**Диагностика равновесия и статической выносливости  
(по Бокатову А.)**

<b>Наименование</b>	<b>Описание тестов</b>	<b>Требования к выполнению</b>
<b>Равновесие</b>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
<b>Статическая выносливость</b>	1. Из исходного положения, лёжа на животе поднять туловище, прогнуться в спине, прямые руки вперед (держать 10 сек). 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. (держать 10 сек).	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.

**Дыхательные пробы**

***Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)***

Ребёнок делает два спокойных вдоха. На третьем раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

***Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)***

Ребёнок делает два спокойных вдоха и выдоха, на третий раз - глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос. Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

Приложение 2.

План работы с родителями

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Участники
Сентябрь	Анкетирование родителей	Изучение уровня компетентности родителей в вопросах физического развития детей.	Родители старших и подготовительных школе групп
Октябрь	Подготовка материала для родителей	Активизация родительского внимания по вопросу влияния Хатха - Йоги на организм человека.	Родители старших и подготовительных к школе групп
Октябрь Январь	Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми.	Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями старших групп.
Февраль- Май	Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми.	Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями подготовительных к школе групп.
в течение учебного года	Совместное занятие родителей с детьми	Взаимодействие родителей и детей в рамках организаций кружковой работы.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями подготовительных к школе групп.
1 раз в квартал	Индивидуальные консультации для родителей.	Ознакомить родителей результатами диагностики. Оказать помощь родителям по интересующим вопросам.	Родители старших и подготовительных школе групп
Май	Анкетирование родителей	Анкетирование и беседы с родителями с целью выявления положительных и отрицательных сторон воздействия занятий Хатха-Йоги	Родители старших и подготовительных школе групп



### Асаны йоги

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Поза «Кузнечика»** Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше

левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Поза «Ласточка»** Еще одно упражнение для развития баланса, укрепления мышц кора и нижних конечностей. Для его выполнения нужно, стоя ровно, одновременно наклонить корпус и отвести одну прямую ногу назад. Верхние конечности при этом необходимо развести в стороны для более надежной фиксации равновесия. Задержавшись в позе ласточки на несколько секунд, нужно вернуться в прямое вертикальное положение и повторить этот элемент йоги, сменив опорную ногу.

**Поза «Черепаша»** Сесть на пол, развести нижние конечности как можно шире, избегая сгибания коленей. Затем следует наклонить корпус так низко, чтобы грудь касалась пола, и завести верхние конечности под ноги, развернув ладони вверх. Находясь в таком положении, нужно расслабиться и ровно дышать. Поза черепахи улучшает работу дыхательной системы, тонизирует мышцы живота, растягивает позвоночник и улучшает пищеварение.

**Поза «Лягушка» (лежа)** Лежа на животе, необходимо согнуть нижние конечности, взяться руками за лодыжки и аккуратно приблизить голени к полу, слегка надавив на

верхний свод стоп. Задержаться в таком положении на несколько секунд, вернуться в стартовую позицию и расслабиться. Эта асана йоги помогает сформировать у детей правильный подъем стопы и предотвратить развитие плоскостопия.

**Поза «Лягушка» (сидя)** Расставив стопы на расстояние, превышающее ширину плеч, присесть максимально глубоко. Находясь в приседе, нужно завести руки в пространство между ног и положить ладони на пол. Сместив вес тела немного вперед, нужно выполнить прыжок, оторвав от пола и ладони, и ступни. Если прыжок выполнить не удастся, то можно просто задержаться в таком глубоком приседе на несколько секунд.

**Поза «Верблюд»** Встать на колени, наклониться назад, запрокинуть голову и постараться коснуться ладонями пяток. С помощью этой асаны йоги можно улучшить осанку у детей, избавиться от сутулости и других искривлений позвоночника, а также развить гибкость и чувство баланса.

**Поза «Собака» (мордой вниз)** Для ее выполнения нужно наклониться вперед с прямой спиной и опереться ладонями в пол. Колени при этом могут быть немного согнутыми. Далее следует плавно опускать пятки к полу и разгибать колени, растягивая таким образом мышцы спины и задней поверхности нижних конечностей. Если этот элемент йоги дается ребенку слишком легко, то можно попросить его приподнять одну ногу вверх или постараться коснуться лбом пола.

**Поза «Складка»** Сесть на пол, вытянуть прямые нижние конечности и наклониться как можно ниже к коленям, стараясь коснуться пальцами рук носков стоп. Задержаться в нижней точке наклона на несколько секунд, дыша в это время ровно и глубоко.

**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 голени и затем уже к коленям. Дыхание не задерживать. Чувствовать натяжение задних мышц ног и спины, растяжение позвоночника.

**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.

**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».

**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.

**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.

**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.

**Поза «Воин»** 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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

### **Для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей**

#### **Поза плуга (Халасана)**

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.

#### **Поза воина (Вирасана)**

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 Поза головой в колени (Пашимотасана)**

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.

### **Поза головой на колене (Джану сирасана)**

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.

### **Поза черепахи (Курмасана)**

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.**

### **Поза кобры (Бхуджангасана)**

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.

### **Поза кобры «Кольцо» (Бхуджангасана)**

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**

#### **Поза полукузнечика (Ардха салабхасана)**

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.

### **Поза лука (Дханурасана)**

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.

### **Поза рыбы (Супта ваджрасана)**

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 510 сек. Дыхание спокойное. Закончив упражнение, отдохнуть, лежа на спине. Поза улучшает работу дыхательных органов, пищеварения, усиливает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник.

### **Поза полумостика (Пурна супта ваджрасана)**

Сесть на колени, а затем медленно опуститься на спину, держа колени вместе. Когда голова коснется пола поднять ягодицы и туловище над 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.

### **Поза колеса (Чакрасана)**

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.

### **Поза алмаза (Ваджрасана)**

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.

### **Поза лотоса (Падмасана)**

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.

### **Поза отдыха (Шавасана)**

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 наибольших эффект дает систематическое выполнение комплекса таких

упражнений в виде отдельного занятия.

### **Картоотека дыхательной гимнастики**

**«Разминка».** И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и. п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 1020 раз.

**«Наклоны»** Часть первая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп - 1 - 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 1020 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп - 1 - 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

**«Маятник».** И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед- назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха - наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение - лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1, 2, 3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128-160 дыханий, а всего 600-640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз.

#### **Упражнения на удлинение выдоха**

**«Наклоны вперед».** И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и. п.

**«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»).** И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - «накрылись зонтиком» - выдох. 4 - вернуться в и. п.

**«У кого дольше колышется ленточка».** Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены

назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

**«Задуй свечку».** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

**«Полное дыхание».** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

**«Ёжик».** Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

**«Ушки».** Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

**Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.**

**Комплекс 1.**

1. «Качалка». И. п. - сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

2. «Ёлочка растёт». И. п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

3. «Зайчик». И. п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

4. «Как гуси шипят». И. п. - встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

5. «Прижми колени». И. п. - сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

6. «Гребцы». И. п. - сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

7. «Скрещивание рук внизу». И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 3-5 раз.

8. «Достань пол». И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

9. «Постучи кулачками». И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

10. «Прыжки». Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884148

Владелец Бояршинова Елена Анатольевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025