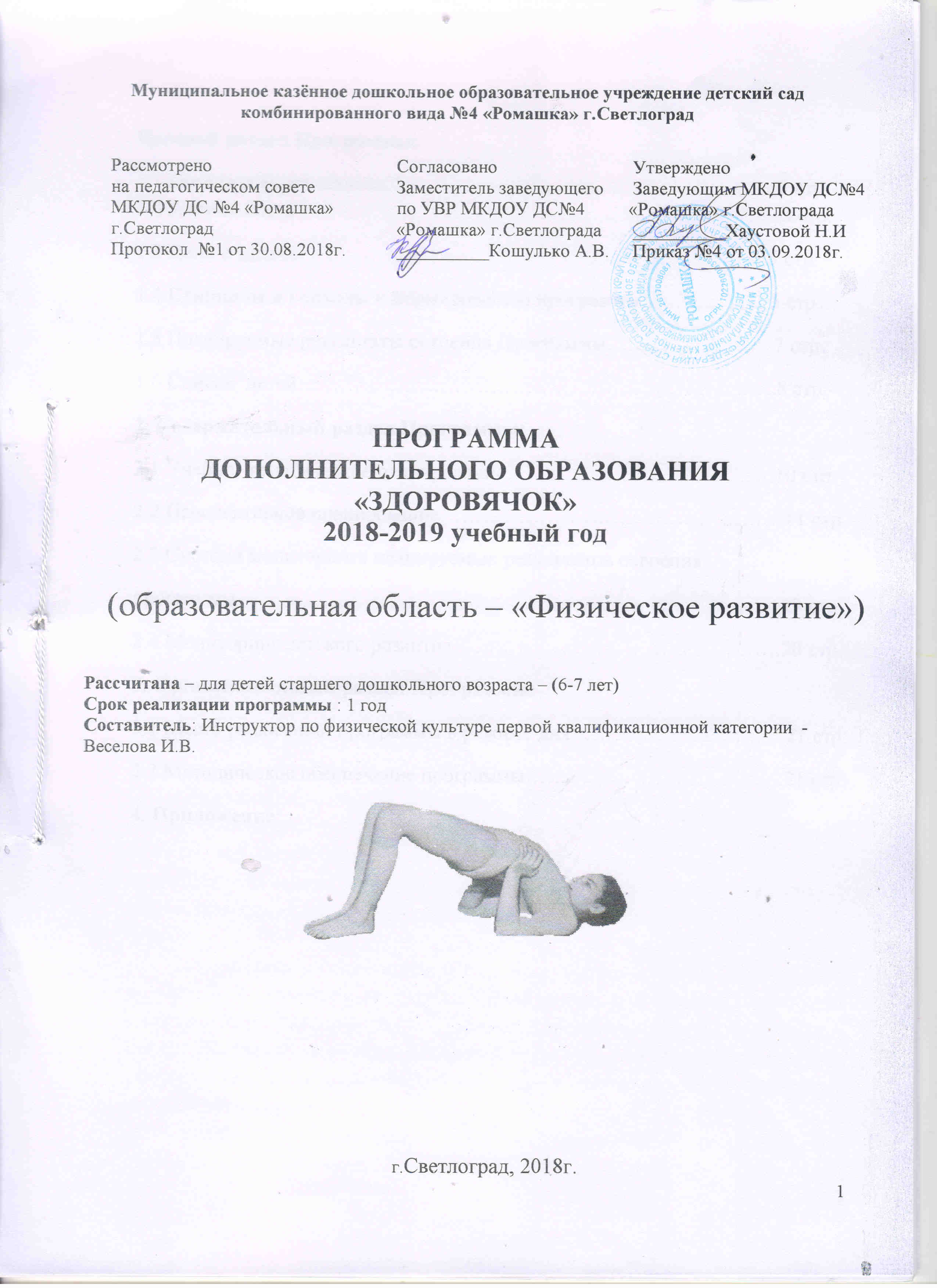
****

**Целевой раздел Программы:**

* 1. Пояснительная записка........................................................................ 3 стр.
  2. Актуальность ………………………………........................................ 3 стр.

1.3 Цели и задачи……………………………………………………….. 5 стр.

1.4 Принципы и подходы к формированию программы……………... 5 стр.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы………………….. 7 стр.

1.6 Список детей………………………………………………………….8 стр.

**2. Содержательный раздел Программы:**

2.1 Учебно -тематическое планирование……………………..…………10 стр.

2.2 Перспективное планирование…………………………………………11 стр.

2.3 Система мониторинга планируемых результатов освоения

программы……………………………………………………………….....19 стр.

2.4 Мониторинг детского развития……………………………………….20 стр.

**3. Организационный раздел Программы:**

3.1 Место реализации программы в режиме дня…………………………21 стр.

3.2 Методическое обеспечение программы……………………………....21 стр.

**4. Приложение:**

**Целевой раздел Программы**

1. **Пояснительная записка**

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.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Что такое детская йога?

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

* 1. **Актуальность**

**Актуальность** данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

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

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

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

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

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

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

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

Большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

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

***Пранаямы*** - дыхательные упражнения.

***Как строить занятия с детьми?***

Для дошкольников занятия желательно строить на сказочном сюжете или на сюжете из жизни природного мира, которая наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, танцами, дидактическими и подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой, сказками, речевыми играми. Продолжительность занятия от 15-30 минут. Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.

***Краткая характеристика структуры программы.***

Программа составлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (с сентября по май месяц).

Курс хатха-йоги рассчитан на девять месяцев и включает 9 сменяющихся учебных комплексов, а также беседы о здоровом образе жизни. Занятия проводятся групповым способом (10-15 детей), один раз в неделю по 25 – 30 минут.

***Участники занятий:***

Дошкольники 5-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере; трудно адаптируемые. Программа носит развивающий характер

**1.3. Цель программы:** Сформировать у детей представления о йоге. Развитие физических качеств у детей 6-7 лет через ритмопластику и гимнастику Хатха-Йога.

**Задачи программы:**

1. Совершенствование психических процессов.
2. Познание своего характера, укрепление воли.
3. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.
4. Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.
5. Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.
6. Формирование осанки.
7. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
8. Создание эмоционального благополучия.

**Девиз занятий**: приступать к занятию с хорошим настроением и верой в успех, где все зависит только от желания, настойчивости и добрых намерений.

**1.4** ***Принципы и подходы к формированию программы:***

**Принцип систематичности и** **последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

**Принцип успешности** заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

**Принцип активного обучения** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

**Принцип коммуникативности** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

**Принцип взаимодействия детского сада и семьи**, преемственности при

переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения

здоровья при дальнейшем обучении в школе.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

***Требования к условиям проведения занятий.***

**1. Место**

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 19.

**2. Одежда**

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

**3**. **Время**

Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут.

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

***Структура ООД*** (см. приложение 1)

*I. Вводная часть* (5-7 минут).

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

2. Разминка:

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

*II. Основная часть* (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 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.

4. Гимнастика для глаз.

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

6. Беседы из цикла: «Тренируем тело, укрепляем дух»

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

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

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

***Методические рекомендации по организации работы с детьми.***

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

***Особенности выполнения статических поз:***

1. 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.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. 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.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

***1.5.Ожидаемые результаты реализации программы***:

* Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 6-7 лет, имевших низкий уровень их развития.
* Стабилизация эмоционального фона у детей.
* Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
* Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

**II. Содержательный раздел.**

Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вариативная часть | | 1 младшая группа  ( 10) | 2 младшая группа  ( 15) | Средняя группа  ( 20) | Старшая группа  Подготовительная группа  ( 30) |
| Дополнительные образовательные услуги | Детская ритмопластика и хатха- йога | - | - | - |  |
| Количество занятий, объем образовательной нагрузки в неделю (мин.) | | - | - | - | 18  1/30 |
| Часы | |  |  |  | 540 |

**2.2.Перспективное планирование работы кружка по ритмопластике и хатха-йоге.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Тема, тип занятий** | **Цель** | **Структура занятия** | | |
| **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| Сентябрь | 3.  4. | **Классическое занятие.** | Знакомить детей с упражнениями – асанами Хатха – йоги: «Тадасана», «Пальма», «Дерево», «Почечный насос», «Мельница», «Алмаз», «Гора», «Ребенок», «Мостик», «Змея», «Крокодил». Формировать и развивать резервные возможности организма, укреплять иммунитет, развивать мышцы. Обеспечивать активную эмоциональную разрядку. | **Разминка.**  -Ходьба по камушкам;  -Бег с поднятием колен, с захлестыванием ног назад;  -Ходьба с подъемом рук на вдохе («радуга»);  -Ходьба на наружных и внутренних краях стоп.  **Дыхательная гимнастика*.***  (На горку – вдох, спуск – выдох) | **Гармонизирующий комплекс.**  **Диафрагмальное дыхание**.  -Тадасана;  -Пальма;  -Дерево;  -Почечный насос;  -Мельница;  -Алмаз;  -Гора;  -Ребенок;  -Газовая поза;  -Мостик;  -Змея;  -Крокодил;  -**Релаксация** *«*Шарик*»* | Слушание мелодии Поля Мориа «Токата» |
| Октябрь | 1.  2. | **Двигательный рассказ «В лесу».** | Закрепить выполнение асаны «Дерево».  Знакомить детей с упражнениями – асанами Хатхи – йоги: «Бабочка», «Полуберезка», «Змея», «Озеро», «Рыба». Формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов. Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованным, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. | **Разминка.**  **Психогимнастика** *«*Туристы*»*  -Корригирующая ходьба по следам, массажному коврику, ребристой доске, камешкам, веточкам, по гимнастической скамье. | **Гармонизирующий комплекс.**  -Гимнастика для глаз «Жук»;  -Дерево;  -Бабочка;  -Полуберезка;  -Змея;  -Озеро;  -Рыба;  -**Релаксация***«*Лентяй*»;*  **-Подвижная игра** *«*У медведя»  **Дыхательная гимнастика** *«*Ежик*».*  **-Релаксация**  «Звуки леса*».* | Чтение и обсуждение рассказа «Лесная сказка». |
| 3.  4. | **Сюжетно – игровое занятие «Котята».** | Продолжать знакомить с асанами. Закрепить асаны: «Тадасана», «Алмаз», «Ребенок», «Газовая поза».  Разучить асаны: «Кошечка добрая»,  «Кошечка сердитая», «Кошечка ласковая», «Божественная поза».  Формировать первичные навыки Закреплять здорового образа жизни – соблюдение режима дня.  умение выполнять циклические упражнения.  Вызвать у детей положительный настрой. | Загадывание загадки о кошке*.*  **Разминка в стихах.**  - Ребенок;  -Палки; | **Гармонизирующий комплекс*.***  -Кошечка добрая;  -Кошечка сердитая;  -Кошечка ласковая;  -Газовая поза (в динамике);  -Божественная поза;  -Тадасана;  -Алмаз;  -**Самомассаж.**  -**Игра** *«*Кошки-мышки*»(*2-3 раза)  -**Дыхательная гимнастика***.*  **-Расслабление** *«*Стульчик» | Рассматривание иллюстраций о кошке. |
| Ноябрь | 1.  2. | **Классическое** | Закреплять асаны: «Тадасана», «Пальма», «Дерево», «Почечный насос», «Мельница», «Алмаз», «Гора», «Ребенок», «Кошечка добрая», «Кошечка сердитая», «Кошечка ласковая», «Божественная поза». Познакомить с новыми асанами: «Солнечная поза», «Вирасана», «Уголок», «Велосипед», «Ножницы», «Трость», «Кобра», «Лук». Развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, сухожилий, укреплять мышечный корсет. Развивать положительные эмоции | **Разминка.**  1.Ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стоп.  2.Бег с изменением направления: змейкой, по диагонали.  3.Ходьба с подъемом рук на вдохе. | **Гармонизирующий комплекс*.***  -Тадасана;  -**Активизация ладоней.**  -Солнечная поза;  -**Энергетический массаж**.  -Пальма;  -Дерево;  -Тадасана;  -Махи кистями;  -Почечный насос;  -Мельница;  -Дерево 2;  -Гора;  -Ребенок;  -Божественная поза;  -Поза герой 1;  -Кошечка добрая;  -Кошечка сердитая;  -Кошечка ласковая;  -Уголок;  **Динамические упражнения** *«*Велосипед*» и «*Ножницы*».*  - Мостик;  -Трость;  -Змея;  -Кобра;  -Лук;  **Расслабление***:* *«*Шавасана*»* | Слушание сказки «О дочери Грома и Тучи». |
| 3  4.. | **Сюжетно – игровое занятие «Морское царство».** | Закрепить: «Озеро», «Рыба», «Бабочка».  Познакомить «Винт», «Герой», «Звезда», «Лодка», «Гребец».  Укреплять мышечный корсет.  Дышать через нос, осуществляя профилактику верхних дыхательных путей.  Улучшать функции дыхательной системы. | **Разминка.**  Дыхательное упражнение с задержкой дыхания.  Путешествие по морскому дну;  -Ходьба по камушкам, палочкам, массажным коврикам;  -Перешагивание через набивные цилиндры, с дощечки на дощечку приставным шагом. | **Гармонизирующий комплекс.**  **Релаксация** *«*Кораблик».  - Лодка;  -Винт;  -Солнечная поза;  -Герой;  -**Игра** *«*Зеркало*»;*  -Морская звезда;  -Озеро;  -Гребец;  -Бабочка;  -Золотая рыбка;  **Подвижная игра** *«*Рыбаки и сети».  **Релаксация***«*Сон на берегу моря» | Слушание симфонической поэмы «Море» К. Дебюсси. |
| Ноябрь | 1.  2. | **Классическое занятие.** | Закреплять асаны: «Тадасана», «Молитва», «Солнечная», «Пальма», «Сеятель», «Почечный насос», «Мельница», «Дерево», «Бабочка».  Знакомить «Уголок», «Гололоколенная», «Ашвини мудра», «Рыба», «Супта – вирасана», «Полусвеча», «Плуг», «Рыба 2», «Мостик», «Кузнечик».  Развивать гибкость позвоночника, улучшать координацию движений, пространственное представление , активизировать работу внутренних органов, тренировать вестибулярный аппарат. Продолжать обучать правильному дыханию, навыкам релаксации. | **Разминка.**  1.Ходьба по ребристой доске, камушкам, мокрому песку, бег с захлестыванием ног назад, с поднятием колен, с подъемом рук на вдохе.  2. Ходьба по камушкам, палочкам, массажным коврикам.  3.Дыхательные упражнения для укрепления нервной системы. | **Гармонизирующий комплекс*.***  Активизация ладоней*.*  - Солнечная поза;  Энергетический массаж.  -Пальма;  -Сеятель;  -Махи кистями.;  -Наклоны туловища;  - Почечный насос;  -Мельница;  -Дерево;  -Дадасана;  -Гребец;  -Бабочка;  -Уголок;  Головоприклонная;  -Ашвини мудра;  -Рыба;  -Супта –вирасана;  -Полусвеча;  -Плуг;  -Рыба 2;  -Мостик;  -Кузнечик  **Расслабление***:* «Шавасана*»* | Слушание произведения Францика Гойя «Ностальгия». |
| 3.  4. | **Образно – игровое занятие**. | Закреплять асаны: «Верблюд», «Заяц», «Крокодил», «Кобра», «Рыбка», «Бабочка».  Познакомить: «Кузнечик», «Орел», «Аист».  Развивать внимание, воображение, мимику, жесты, пантомимику, тренировать вестибулярный аппарат. | **Разминка в стихах.** | **Гармонизирующий комплекс.**  Выполнение асан после загадывания загадок:  -Заяц;  -Верблюд;  -Черепаха;  -Бабочка;  -Кузнечик;  -Крокодил;  -Рыбка;  -Орел;  -Аист;  **Очищающее дыхание***:* имитация звуков животных*.*  **Релаксаци***я «*Лентяй*».*  **Игра** *«*Зоопар*к».* | Просмотр иллюстраций о животных. |
| Декабрь | 1.  2. | **Сюжетно-игровое занятие «В цирке»** | Способствовать выполнению знакомых упражнений легко, с равномерным дыханием, сосредоточить внимание на выполнении конкретных движений. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Продолжать учить детей дышать через нос. | **Разминка в стихах.** | **Гармонизирующий комплекс.**  -Кошечка добрая;  -Кошечка сердитая;  -Кошечка ласковая;  -Солнечная поза;  -Березка;  -Мостик;  -*Кувырок вперед.;*  -Кобра;  -Тадасана;  -Дерево-1;  -Воин;  -Алмаз-2;  **Расслабление** *«*Любопытная Варвара».  **Подвижная игра** *«*Острова*»* | Инсценировка стихотворения «Подарки». |
|  | 3.  4. | **Двигательный рассказ «У всех своя зарядка** | Учить детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и асаны в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте. | **Разминка в стихах** | **Гармонизирующий комплекс.**  -Ласточка;  -Кролик;  -Солнечная поза;  -Кошечка добра;  -Кошечка сердитая;  -Кошечка ласковая;  -Поза орла.  **-Расслабление** «Мишка».  -**Самомассаж** «Хомка».  -**Подвижная игра** «День и ночь».  **- Дыхательное упражнение** «Часики»  - **Расслабление**: поза покоя. |  |
| февраль | 1.  2. | **Классическое занятие.** | Познакомить детей с новыми позами: «Благородного человека», «Замок», «Трость». Закрепить выполнение знакомых асан: «Солнечная поза», «Пальма», «Алмаз», «Божественная поза», «Гора», «Ребенок», «Полуверблюд», «Черепаха», «Кошечка добрая», «Кошечка сердитая», «Лодочка», «Газовая поза», «Рыба», «Мостик», «Змея», «Кобра», «Крокодил».  Развивать морально – волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; учить сохранять правильную осанку; выполнять движения осознанно, ловко, красиво. | **Разминка.**  **Релаксация**«Здравствуй солнце» | **Гармонизирующий комплекс.**  -Поза «Тадасана»;  -Божественная поза;  -Солнечная;  -Поза аист;  -Поза благородного человека;  -Алмаз;  -Ребенок;  -Кошечка добрая;  -Кошечка сердитая;  -Газовая;  -Мостик;  -Крокодил;  -Алмаз;  -Гора;  -Замок;  -Трость;  -Полуверблюд;  -Пальма;  -Черепаха;  **Расслабление***:* поза «Шавасана» с полным дыхание йогов | Слушание сказки «Про кляксу» |
| Март | 3.  4. | **Образно – игровое «Военные на учении**» | В игровой форме закреплять умение правильно выполнять знакомые асаны «Тадасана», «Дерево», «Пальма», «Газовая поза» в динамике, «Мостик», «Крокодил», «Дерево 2», «Герой», «Лук», «Уголок», «Головоколенная»,  Познакомить с асанами «Треугольник», «Бегун», «Воин».  Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на дыхание. | **Разминка в стихах**  -Ходьба приставным шагом, перешагивание лесенки положенной на пол;  -Игра «Переправа»  -Ходьба по скамейке с мешочком на голове;  -Ползание с мешочком на спине | **Гармонизирующий комплекс.**  -Лодка;  -Гребец;  -Крокодил;  -Бегун;  -Воин;  -Герой;  -Мостик;  -Газовая;  -Лук;  -Тадасана;  -Дерево;  -Пальма;  -Треугольник.  **Дыхательное упражнение** *«*Ныряние под воду*».*  **Релаксация** *«*Штанга» | Рассматривание иллюстраций «Наши защитники Отечества» |
| 1.  2. | **Сюжетно – игровое «Мамины помощники»** | Продолжать совершенствовать движения по Хатха– йоге, учить детей при этом выражать свои эмоции, управлять своим телом, воспитывать согласие с миром и природой; умение желать добра, здоровья не только родителям, но и своим друзьям т.е. быть здоровыми как физически так и духовно; развивать выразительность движения.  Воспитывать положительные эмоции и высшие чувства . | ***Разминка.***  **Психогимнастика** *«*Поливаем цветы»  **Пальчиковая гимнастика** *«*Семья*»* | **Гармонизирующий комплекс*.***  -Тадасана;  -Пальма;  -Ребенок;  -Газовая;  -Солнечная;  -Крокодил;  -Алмаз;  -Лотос.  **Упражнения по профилактике плоскостопия** *«*Юные художники*».*  **Игра «**Блинчики*».*  **Релаксация**«Волшебный цветок».  **Расслабление** *«*Пылинки и пылесос» | Слушание и обсуждение рассказа «Трудный вечер» |
| Апрель | 3.  4. | **Сюжетно – игровое «Кто-то в гости к нам спешит»** | Закреплять асаны:  «Верблюд», «Черепашка», «Бабочка», «Заяц», «Кошка»,  «Кузнечик». Учить выполнять позы в динамике: «Велосипед», «Ножницы», «Кобра».  Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности, вырабатывать равновесие, координацию движений | **Разминка.**  -Ходьба противоходом, на носках, пятках, полуприсяди, по массажным коврикам, с остановкой у стула, присесть, держась за опору. | **Гармонизирующий комплекс**  -Черепаха;  -Кошечка добрая;  -Кошечка сердитая;  -Кошечка ласковая;  -Бабочка;  -Кузнечик;  -Верблюд;  -Кролик;  -Велосипед в динамике;  -Ножницы в динамике;  Дыхательная гимнастика *«*Толстый, тонкий*».*  **Подвижная игра**«Тише едешь – дальше будешь*», «*Пустое место*»*  *-***Расслабление**под шум моря | Слушание музыки «Шум моря» |
| 1.  2. | **Природная игра** | Закреплять умения детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и позы в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте, учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжить учить правильно дышать. | **Разминка в стихах.** | **Гармонизирующий комплекс**  -Солнечная;  -Кошка добрая;  -Лук;  -Змея;  -Лягушка;  -Кролик;  -Бабочка;  -Рыба;  -Дельфин;  -Ребенок;  -Орел;  -Лотос;  -Дерево;  -Мостик;  -Змея;  **Массаж живота**  **Релаксация** *«*Сон на берегу моря» | Слушание сказки о птицах. |
| 3.  4. | **Путешествие по весеннему лесу.** | Совершенствовать координацию движений и двигательные навыки. Развивать чувство ритма и умение согласовывать движения с музыкой. Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлению дыхания. Развивать произвольную память, творческое воображение. Воспитывать активность, находчивость. | **Разминка в стихах*.***  ***Разминка.***  ***-***Ходьба противоходом, на носках, пятках, в полуприсяди, по массирующим коврикам, с остановкой у стула, приседание держась за опору. | **Гармонизирующий комплекс.**  **-**Дерево;  -Солнечная;  -Гимнастика для глаз «Дождик»  -Пальчиковый тренинг «Сказка про зайчиков».  -Подвижная игра «Поймай солнечного зайчика».  -Дыхательная гимнастика в стихах.  -Релаксация в стихах. | Инсценировка «лесной сказки». |

**2.3 .** **Система мониторинга планируемых результатов освоения**

**программы**

**Мониторинг развития сформированности физической подготовленности к занятиям по детской хатха - йоге для детей 6-7 лет**

Мониторинг уровня развития детей проводится в сентябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года)

**Цель диагностики:** проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

**Шкала оценок:**

1 балл - ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асанов; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

2 балла - ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытыает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

**Уровни:**

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

**III Организационный раздел.**

***Место реализации программы в режиме дня***

Программа составлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (с сентября по май месяц).

Курс хатха-йоги рассчитан на девять месяцев и включает 9 сменяющихся учебных комплексов, а также беседы о здоровом образе жизни. Занятия проводятся групповым способом (10-15 детей), один раз в неделю по 25 – 30 минут.

***Участники занятий:***

Дошкольники 5-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере; трудно адаптируемые. Программа носит развивающий характер

***Методическое и материально-техническое обеспечение программы***

1. Коврики по количеству детей

2. Музыкальное сопровождение

3. Ноутбук (магнитофон)

Список литературы:

1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
3. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М. Просвещение, 1993г.
4. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
5. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
6. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.

**Конспекты занятий.**

**Сентябрь.**

**Занятие 1.**

**Классическое.**

**Цель.** Знакомить детей с упражнениями-асанами Хатха-йоги: тадасана, пальма, дерево, почечный насос,мельница, алмаз, гора, ребенок, газовая поза, мостик, змея, крокодил. Формировать и развивать резервные возможности организма, укреплять иммунитет, развивать мышцы, обеспечивать эмоциональную разрядку.

**Оборудование.** Камушки, мешочки с песком, индивидуальные коврики.

**Ход занятия.**

***Вводная часть.***

-Инструктор. Ребята, сегодня у нас будет необычное физкультурное занятие – мы будем учиться заниматься йогой. Йоги – это очень мудрые люди. При помощи своих занятий они укрепляют свое здоровье, придают силы своему организму. Йогой занимаются на востоке. Те люди, которые занимаются йогой очень дисциплинированные, честные, правдивые. Сегодня мы с вами познакомимся с некоторыми упражнениями, которые выполняют настоящие йоги. Только сначала нам нужно сделать разминку.

\**Разминка.*

-Ходьба по камушкам, бег с поднятием колен, с захлестыванием ног назад, ходьба с подъемом рук на вдохе («радуга»), на наружных и внутренних краях стоп. При подъеме «на горку» дети представляют, как накатывается «волна»; на вершине «горы» дети поднимают с глубоким вдохом руки, и, спускаясь, плавно их опускают.

***Основная часть.***

**Гармонизирующий комплекс.**

\**Диафрагмальное дыхание.*

Лечь на спину, ладони положить на живот. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный, медленный выдох. Внимание сконцентрировать на процессе дыхания. При вдохе должен подниматься живот, а не грудная клетка и ребра. (Повтор 6-8 раз)

\*Выполнение асан. (При выполнении поз необходимо сначала показать ее, рассказать о технике выполнения. Каждую позу необходимо сопровождать короткимирассказом в 2-3 предложения. Например, пальма высокая, стройная, она растет все выше и выше, а вместе с ней растем и мы.)

1.Тадасана.

2.Пальма.

3.Дерево.

4.Почечный насос.

5.Мельница.

6.Алмаз.

7.Гора.

8.Ребенок.

9.Газовая поза.

10Мостик.

11.Змея.

12.Крокодил.

\*Релаксация «Шарик».

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

***Заключительная часть.***

Слушание произведения Поля Мориа «Токката»

**Занятие 2.**

**Двигательный рассказ «В лесу».**

**Цель.** Знакомить детей с упражнениями-асанами Хатха-йоги: бабочка, полуберезка, змея, озеро, рыба. Формировать правильную осанку. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов. Учить детей чувствовать свое тело во время движений. Развивать умение быть организованным, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Оборудование**. Аудиозапись «Звуки леса». Следы, массажные коврики, ребристая доска, гимнастическая скамья, камушки, индивидуальные коврики.

**Ход занятия.**

***Вводная часть.***

\*Психогимнастика «Туристы»

-Инструктор. Дети, представьте себе, что мы находимся в лесу. (Запись звуков леса). Жил был зеленый лес. Это был непростой лес, а поющий. Там пели и березы, и дубы, пела речка, пел родничок, но звонче всех пели птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки малиновые. Давайте погуляем с вами по этому волшебному лесу. Итак, отправимся в путь по лесной тропинке на солнечную полянку.

\*Разминка.

Ходьба по «лесной тропинке».

-Коррегирующая ходьба по следам, массажному коврику , ребристой доске, камушкам, веточкам, по гимнастической скамье.

И. Вот и вывела нас лесная тропинка на солнечную полянку. Можно сесть и послушать тишину леса. (Дети сидят, ноги скрестно)

***Основная часть.***

**Гармонизирующий комплекс.**

\**Гимнастика для глаз.*

Вот и жук к нам прилетел

Зажужжал он и запел:ж-ж-ж.

Вот он вправо полетел –

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел –

Каждый влево посмотрел.

( Дети отводят руку вправо, следят глазами за движением руки вправо, то же в другую сторону)

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

(Указательным пальцем правой руки совершают движение к носу.)

Зажужжал и закружился: ж-ж-ж-ж.

(Делают вращательные движения руками «волчок»)

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону.)

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

(Поднять руки вверх, посмотреть вверх.)

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

(Встали на носки, тянемся вверх.)

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп,

Чтобы улететь он смог.

-Полетел жук и сел на высокое дерево.

(Дети за инструктором выполняют позу «дерево». Удерживают 10 секунд.)

-Но послушайте, кто это в траве шипит. (Ответы.)

- Как змея красиво передвигается.

(Дети за инструктором принимают позу «змея», показывают, как она шипит. Выдерживают 3-5 секунд.)

-Дети, тише, змею пугать нельзя, т.к. она может напасть на человека и на животное. Пусть уползает. На нашу солнечную полянку пожаловала бабочка-красавица.

(Дети представляют себя в образе бабочки. Делают махи коленями, стараясь опускать их, как можно, ниже, затем выполняют раскачку, наклоняя корпус слева направо и наоборот.)

-Покружилась, покружилась бабочка над полянкой и поднялась на высокую березку.

(Дети выполняют позу «полуберезка». Зафиксировать позу 6 секунд.)

-Дети, на нашей полянке есть прекрасное озеро. Вода в нем прохладная, а от озера журчит ручеек.

(Дети за инструктором принимают позу «озеро». Выполняют 3-4 раза.)

-В этом озере водятся золотые рыбки.

(Поза «рыбки» - 5-6 секунд).

- Очень много мы сегодня увидели на солнечной полянке: жука, змею, озеро, рыбку, деревья. Жаль только, лежебока барсук так и не появился из норки. Давайте послушаем про него стихотворение и изобразим его.

\**Релаксация* «Лентяй».

Хоть и жарко,

Хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук-лентяй изрядный

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон.

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

- На полянку выходит медведь (ребенок в шапочке медведя).

\*Подвижная игра «У медведя во бору».

\*Дыхательная гимнастика «Ежик».

\*Релаксация «звуки леса*».*

-Дети, вот и закончилась наша прогулка в лесу. Пора возвращаться домой.

\* Ходьба по «лесной тропинке» .

***Заключительная часть.***

Чтение и обсуждение «лесной сказки».

**Октябрь.**

**Занятие 3.**

**Сюжетно-игровое «Котята».**

**Цель.** Продолжать знакомить детей с упражнениями-асанами Хатха-йоги: тадасана, алмаз, гора, ребенок, газовая поза. Познакомить с новыми асанами: кошечка добрая, кошечка сердитая, кошечка ласковая, божественная поза. Формировать первичные навыки здорового образа жизни – соблюдение режима дня. Закрепить выполнение циклических упражнений: бег, ходьба, прыжки, ползание на четвереньках, спрыгивание с высоты, подлезание в группировке под дугу, лазанье по гимнастической стенке. Вызвать у детей положительный настрой.

**Оборудование**. Красочные мячи, дуги, гимнастические скамейки, индивидуальные коврики.

**Ход занятия.**

***Вводная часть.***

- Ребята, отгадайте загадку: У кого усатая морда- полосатая, спинка словно мостик, за мосточком хвостик? (Ответы). Превращаемся в котят и поиграем.

(Дети ложатся на ковер и засыпают. Поза «ребенок»).

***Основная часть.***

**Гармонизирующий комплекс*.***

Поспали котята, проснулись,

Сбоку на бок повернулись

(Поза «палки»).

Потягушки, потягушки!

Где любимые игрушки?

(Дети на текст стихотворения выполняют соответствующие движения: потягиваются, поворачиваются, поднимают руки вверх).

Ты наш мячик, поскачи

И котяток разбуди.

( Дети играют с мячами, как с клубками ниток, «лапками» его толкают и ползком догоняют его. Затем подталкивают головой впереди себя).

-Дети, котята как и мы делают зарядку по утрам.

( Дети повторяют за инструктором позы: кошечка добрая, кошечка сердитая, кошечка ласковая, газовая поза в движении, божественная поза, алмаз, тадасана).

-После зарядки котята умываются.

\*Самомассаж.

1. «Лепим лицо».

Сидя, ноги врозь, поглаживать лоб, щеки, крылья носа. Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

2. «Упругий живот».

Лежа погладить живот по часовой стрелке, пощипать, погладить, похлопать ребром ладони.

3. «Быстрые ноги».

Сидя, ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги, разминая пальцы, растереть стопу, похлопать по пяткам ребром ладони. Сделать вращательные движения стопой, погладить, пощипать, растереть голень и бедра.

4. «Красивые руки».

Сидя на коленях, поза «алмаз», «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до появления тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

5. «Лебединая шея».

Сидя по-турецки поглаживать шею от грудного отдела к подбородку, похлопывая по подбородку.

6. «Ушки».

И.П. то же. Поглаживание ушных раковин внутри по бороздкам, растереть за ушами.

7. «Любим себя».

Массаж области груди.

8. «Шея».

Правой рукой растереть заднюю часть шеи. Сначала легко, а затем с нажимом.

9. Плечевые суставы.

Слегка подвигать плечевыми суставами, затем правой ладонью круговыми движениями производить растирание в области плечевого сустава, а левой ладонью – правого.

10. Спина.

Слегка наклонить туловище вперед, сжать руки в кулаки и тыльной стороной растереть спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руку двигать от позвоночника к бокам.

11. Коленные суставы.

Ногу согнуь в колене и поставить на пол, ладонями обеих рук растирать коленный сустав круговыми движениями.

12. Ступни.

Положить левую ступню на ребро правой ноги. Хорошо разогреть все пальцы, подошву, голеностопный сустав – то же с другой ногой.

- Мыли-мыли, все помыли. А теперь мы чистые, пушистые. Можно и поиграть. Как вы думаете, какая у кошек работа? (Ловить мышей).

\*Подвижная игра «Кошки-мышки».

(Дети- мышки вылезают из своих норок, подлезают под дуги.)

-Мышки вылезли из норок,

Мышки очень есть хотят.

Нет ли где засохшей корки,

Может, в кухне корка есть?

А на кухне возле шкафа

Видит мышка чья-то лапа.

Лапа пестрая, когти острые.

Эй, мышка, не зевай,

Поскорее убегай!

Убегай из этих мест, а то кошка тебя съест!

(Мышки убегают, забираются на гимнастическую стенку. Кот стареется поймать мышек. 2-3 раза).

\**Дыхательная гимнастика.*

Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по-очереди.

\**Расслабление «Стульчик».*

***Заключительная часть.***

Рассматривание иллюстраций «Котята».

**Занятие 4.**

**Классическое.**

**Цель.**  Закреплять асаны: тадасана, пальма, дерево, почечный насос, мельница, гора, ребенок, алмаз, кошечка добрая, кошечка сердитая, кошечка ласковая, мостик. Познакомить с новыми асанами: солнечная поза, вирасана, уголок, велосипед, ножницы, трость, кобра, лук. Развивать гибкость позвоночника,б подвижность суставов, эластичность связок, сухожилий, укреплять мышечный корсет. Развивать положительные эмоции.

**Оборудование**. Индивидуальные коврики.

**Ход занятия.**

***Вводная часть.***

\**Разминка.*

Ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стоп.

Бег с изменением направления: змейкой, по диагонали.

Ходьба с подъемом рук на вдохе.

***Основная часть.***

**Гармонизирующий комплекс*.***

1.Тадасана.

2.Активизация ладоней (энергично потереть ладони друг о друга).

3.Солнечная поза.

4.Энергетический массаж: помассировать ладонями лицо, голову, шею, грудь, спину, живот, бедра, ноги до ступней.

5.Пальма.

6.Дерево.

7.Тадасана.

8.Махи кистями.

9. Почечный насос.

10.Мельница.

11.Дерево 2.

12.Гора.

13.Ребенок.

14.Божественная поза.

15.Вирасана-поза воина.

16.Кошечка добрая.

17.Кошечка сердитая

18.Кошечка ласковая.

19.Уголок.

20.Динамические упражнения» велосипед, ножницы.

21.Мостик.

22. Трость.

23.Поза змеи.

24.Кобра.

25.Лук.

\*Расслабление. Поза Шавасана.

***Заключительная часть.***

Чтение «Сказка о дочери Грома и Тучи».

**Ноябрь.**

**Занятие 5.**

**Сюжетно-игровое «Морское царство».**

**Цель. З**накомить детей с упражнениями-асанами Хатха-йоги: винт, герой, звезда, лодка, гребец. Закрепить асаны: озеро, рыба, бабочка. Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышечный корсет. Учить детей дышать через нос, осуществляя профилактику верхних дыхательных путей, улучшать функции дыхательной системы.

**Оборудование**. Набивные цилиндры, палочки, камушки, дощечки, 2-3 гимнастические скамейки, массажным коврикам, канат, индивидуальные коврики.

**Ход занятия.**

***Вводная часть.***

И. Ребята, сегодня мы отправимся с вами в «морское царство». Мы исследуем морское дно, нам необходимо нырять. Давайте с вами потренируемся.

\*Дыхательное упражнение с задержкой дыхания до 5 секунд. Повторить 5-8 раз.

\**Разминка.*

Путешествие по морскому дну.

-Ходьба по камушкам, палочкам, массажным коврикам, перешагивание через набивные цилиндры, с дощечки на дощечку приставным шагом.

И. Выбираемся на палубу корабля, потягивая канат.

***Основная часть***.

**Гармонизирующий комплекс.**

\**Релаксация* «Кораблик».

Стало палубу качать-

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую – расслабляем!

(Дети садятся).

Снова руки на колени,

А теперь немного лени…

Напряженье улетело,

И расслабилось все тело…

Наши мышцы не устали,

А еще послушней стали.

И. Впереди виден необитаемый остров! Я предлагаю спустить шлюпки, доплыть до острова и обследовать его.

**1**.Поза «лодка» (Повторить 3 раза в динамике).

**2**.Гребец.

**3**.Винт

И. Вот и остров. На нем так легко дышится. Посмотрите над головой голубое небо и яркое солнце. Мы тянемся навстречу его ласковым лучам. Солнечные лучики проникают в каждую клеточку нашего тела, и оно наливается упругой силой энергии. Становится сильным, стройным, гибким.

**4**.Солнечная поза.

И. На острове нас встречают обезьяны.

- Ходьба на внешней стороне стопы, руки висят, сжаты в кулак.

И. Дети обезьяны нас не боятся, они как герои.

**5**. Поза «герой 1».

И. Обезьянки желают с нами поиграть, и хотят, чтобы мы, как в зеркале, отражали их движения.

\*Игра «Зеркало».

1.Ударить правой рукой по левой ступне и наоборот.

2.Достать ногой (правой, а затем левой) ухо.

И Обезьяны благодарят нас за игру и дарят нам морскую звезду.

**6.**Поза «звезда».

И. На острове есть озеро.

**7.** Поза «озеро».

**8.** Поза «гребец».

И. Мы плывем по красивому озеру, стоит теплый солнечный день. Мы щуримся от солнышка. Брызги от весел попадают на наше лицо и мы весело смеемся. По краям озера растут белые лили и желтые кувшинки, но мы их срывать не будем, т.к. эти цветы занесены в Красную книгу. Мы просто полюбуемся ими. Вот мы и подплыли к берегу озера, а теперь превратимся в бабочек и выпорхнем из лодок на берег.

**9**. Поза «бабочка».

И. Сколько вокруг цветов! Давайте полетаем над ними и помашем крылышками!

**10**. Поза «бабочки» в динамике.

И. А в нашем озере плещутся золотые рыбки, они такие красивые!

**11**.Поза «рыбка».

\*Подвижная игра «Рыбаки и сети».

\*Релаксация «Сон на берегу моря» под спокойную музыку.

***Заключительная часть.***

Слушание симфонической поэмы К. Дебюсси «Море».

**Занятие 6.**

**Классическое.**

**Цель:** продолжать знакомить детей с осаннами хатхи – йоги: уголок,

головоколенная поза, Ашвини Мудра, рыба, Супта – Вирасана,

полусвеча, свеча, плуг, рыба II вариант, мостик, кузнечик.

Закреплять знакомые позы: Тадасана, поза молитва, солнечная поза,

пальма, поза сеятель, почечный насос, поза мельница, дерево,

бабочка.

Развивать гибкость позвоночника, улучшать координацию движений,

пространственные представления, активизировать работу внутренних

органов, тренировать вестибулярный аппарат.

Продолжать обучать правильному дыханию, навыкам релаксации.

**Материал:** индивидуальные подстилки – коврики, ребристая доска,

камушки, мокрый песок.

**Ход занятия.**

***Вводная часть***

\**Разминка****.***

-ходьба по ребристой доске, камушкам, мокрому песку;

-бег с захлёстыванием ног назад, с поднятием колен;

- ходьба с подъёмом рук на вдохе;

- вис на гимнастической стенке спиной к стене, с поднятием ног.

\*Дыхательные упражнения.

**Дыхание для укрепления нервной системы.**

Встать прямо, ступни ног развернуть. После выдоха медленно вдохнуть с одновременным подъёмом обеих рук ладонями вверх перед собой – до уровня плеч. Сжать пальцы в кулак, задержать дыхание и несколько раз быстро согнуть руки в локтях, поднеся кулаки к плечам и снова вытянуть руки вперёд. Руки должны быть максимально напряжены, словно приходится при выпрямлении отодвигать стену. Выдыхая, опустить расслабленные руки.

***Основная часть.***

**Гармонизирующий комплекс.**

1. Поза «Молитва»

Встать, сложить вместе ладони рук и прижать их к груди в области сердца. Глаза закрыть, подбородок опустить. Внимание сконцентрировать на своём внутреннем я и мысленно произнести: «В моей душе мир, свет, любовь, красота, доброта, чистота. По достижении состояния душевного покоя и равновесия сделать глубокий вдох, поднять голову, открыть глаза и опустить руки.

2. Активизация ладоней.

3. Солнечная поза.

4. Энергетический массаж.

5. Поза пальма.

6. Поза сеятель.

Ноги поставить чуть шире плеч, согнуть правую руку в локте, ладонь положить на область сердца, вторую руку вытянуть в сторону. Отвести правую руку в сторону, а левую согнуть в сторону груди. Поочерёдно отводить руки, поворачивая туловище и голову в сторону отведённой руки. (10-15 сек.) Мы сеем добро и любовь, посылаем добрые пожелания друзьям, родным и близким, всем людям планеты.

7. Махи кистями.

8. Наклоны туловища.

Ноги поставить шире плеч, руки развести в стороны. Делать наклоны вперёд, касаясь правой рукой носка левой ноги, а левой – носка правой. Противоположная рука поднимается вверх. Голову поворачиваем в сторону верхней руки с повёрнутой внутрь ладонью. Повторить 8-10 раз.

9. Почечный насос.

10. Мельница.

Старшие дети могут это упражнение делать на задержке дыхания. Поднять руки, сделать глубокий вдох носом, надуть щёки и вращать руками вперёд так долго, насколько хватит воздуха. Выдох резкий – через рот – одновременно выбросить прямые руки вперёд. Сразу выполнить дыхание «Ха» и затем повторить вращение в другую сторону. Это упражнение укрепляет сердце, развивает подвижность плечевых суставов, увеличивает объём лёгких.

11. Поза дерево II вариант.

Эту позу можно усложнить следующим элементом: после принятия позы дерево. Сделать глубокий вдох, вытянувшись вверх – растягивая позвоночник. Медленно выдыхая, плавно наклониться, вытягивая руки и голову вперёд. По достижении наклона в 90 градусов опустить руки и расслабить плечевой пояс. Задержаться в таком положении в течении 5 сек. и затем на вдохе выпрямиться, сложив ладони у груди и выпрямить спину. После принятия устойчивого положения сделать глубокий вдох, поднять руки вверх и на выдохе медленно их опустить.

12. Дандасана.

Сесть на коврик, ноги вместе, вытянуты вперёд, пальцы ног «смотрят» в потолок. Ладони положить на пол со стороны бедер пальцами вперёд. Упираясь ладонями в пол, выпрямить спину так, чтобы затылок, лопатки и крестец составляли прямую вертикальную линию, перпендикулярную полу. Позвоночник тянуть вверх. Мышцы живота подтянуты, голова прямо, смотреть вперёд. Это упражнение укрепляет мышцы живота, стимулирует деятельность почек. Вырабатывает правильную осанку.

13. Поза гребец.

Выполнять сидя в Дандасане. Наклонить туловище вслед за вытянутыми руками, растягивая позвоночник. Выпрямляя туловище, согнуть руки в локтях, пальцы сжать в кулаки. Носки ног тянуть на себя, а пятки вперёд. Выполнить движение, имитирующее греблю, в размеренном темпе, дыхание свободное. Грести вперёд, а затем назад. Растягивает позвоночник, задние мышцы спины и ног, улучшает подвижность тазобедренных суставов.

Сопровождение: Мы плывём на нашей парусной лодке по красивой реке, стоит прекрасная солнечная погода, солнышко отражается в воде, вода переливается солнечными бликами. Вот появился солнечный зайчик, он прыгает по лодке, вот он уселся на плечо Тане, Полине, Никите. А вот пожаловала и бабочка к нам в лодку.

14. Поза бабочки. Сидя в Дандасане, 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 опустить их как можно ниже. Дети представляют себя бабочками.И: Бабочки порхают, кружатся. Вот они летят над рекой, садятся на красивые цветы. Дима, ты на какой цветок прилетел? Никита, а ты на какой цветок уселся отдыхать? А теперь покачаемся на цветах.

15. Уголок II вариант.

Из положения уголок I вариант медленно не сгибая коленей, развести ноги как можно шире, удерживая равновесие в течение нескольких сек. Дыхание произвольное.

Упражнение развивает вестибулярный аппарат, растягивает подколенные сухожилия, мышцы ног и спины, тонизирует печень.

16. Пашимоттанасана – головоприклонная поза.

17. Ашвини Мудра.

18. Рыба.

19. Супта – Вирасана.

20. Свеча или полусвеча.

21. Плуг.

22. Рыба II вариант.

23. Мостик.

24. Кузнечик.

25. Поза полного расслабления – Шавасана.

***Заключительная часть***.

Слушание произведения Францика Гойя «Ностальгия».

**Декабрь.**

**Занятие 7.**

**Образно – игровое.**

**Цель:** в игровой форме закреплять умение выполнять знакомые осанны:

верблюд, заяц, крокодил, кобра, рыбка, бабочка.

Познакомить с новыми позами: кузнечик, орёл, аист.

Развивать внимание, воображение, мимику, жесты, пантомимику.

Тренировать вестибулярный аппарат.

**Ход занятия.**

***Вводная часть***

\**Разминка****.***

И: «Слушай сказочный народ

Собираемся на сход.

Отвечай скорее мне

Любите ли вы путешествие?

(ответы детей)

И: Начинаем подготовку:

В путь пойдём мы спозаранку

Не забудем про осанку.

Мы проверили осанку

И свели свои лопатки.

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Все в затылок подравнялись,

На носочки приподнялись,

По скамеечки пошли

И овражек перешли.

Высоко подняв колени

Все шагают как олени.

Быстро шагай! Смотри не зевай!

Раз, два, три. Стой!

Руки в стороны, согнули

Вверх подняли и махнули,

Спрятали за спину их.

Посмотрим через левое плечо,

Через правое ещё

Дружно все присели, пяточки задели.

Руки вверх поднять пора,

Дружно ловим комара

Вдох глубокий, выдох полный,

Разгулялись в море волны.

Вот так лодка – лодочка по волнам бежит.

Кач, кач, кач, как стрела летит.

Я стремителен и скор, потому что я – боксёр,

А мальчишки и девчонки

Головы подняли вверх!

Опустили их обратно

И расслабились приятно!

***Основная часть.***

**Гармонизирующий комплекс.**

И: «Посмотрите, куда же мы прибыли?» (Дети читают вывеску «зоопарк»)

И: Посмотрим, кто же живёт в этом зоопарке?!

1. Что за зверь лесной

Встал, как столбик под сосной

И стоит среди травы

Уши больше головы. (Дети отгадывают)

**Поза зайца** (стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладём на голени, с вдохом выпрямляемся до исходного положения.

Раз – присядка, два – прыжок и опять присядка,

А потом опять прыжок – заячья зарядка.

(Дети имитируют движения четверостишия)

2. Зверь я горбатый, а нравлюсь ребятам. (дети отгадывают загадку)

**Поза верблюд.** Встать на колени, ноги слегка разведены, наклоняя корпус назад. Поставить пальцы рук сначала на одну пятку, а затем на другую. Прогнуть спину другой, а голову свесить назад. Удерживать позу, сколько возможно. Дыхание произвольное. На выдохе принять исходное положение.

И: Дети, а вы знаете, чем питается верблюд? (ответы детей)

И: Панцирь каменный – рубаха.

А в рубахе…(черепаха)

**3**. **Поза черепахи.** Сесть, развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя соединёнными ладонями по полу, вперёд. Растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечьями о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша. На вдохе вернуться в исходное положение. Упражнение способствует расслаблению, улучшает пищеварение.

И: (Предлагает встать потрясти руками и ногами) Дети, скажите, а где живут верблюд и черепаха? (в пустыне)

4. На большой цветной ковёр

Села эскадрилья.

То раскроет, то закроет

Расписные крылья. (Бабочка)

**Поза бабочки.** Сидя, согнуть ноги в коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и удерживая руками, подвести их, как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями, как крыльями.

И: Над цветком порхает, пляшет, веерком узорным машет.

И: Где любят отдыхать бабочки? (ответы детей)

И: На какой цветок села бабочка – Алёна? А бабочка - Света? Бабочка – Илюша?

И: А кто ещё живёт в траве, на лугу?

С ветки на тропинку

С травки на былинку

Прыгает пружинка

Зелёная спинка! (кузнечик)

**5.** **Поза кузнечика**. И.п. лёжа на животе, руки положить под бёдра. Пальцы сжаты в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги, подбородок остаётся на полу. Удерживать позу в течение 5-6 сек. Затем опустить ноги.

И: По реке плывёт бревно

Ох, и злющее оно!

Тем, кто в речку угодил

Нос откусит…(крокодил)

**6.** **Поза крокодила**. Лёжа на животе, руки положить перед собой, согнув их в локтях и кладя одно запястье на другое. Лоб положить на запястья, ноги развести как можно шире. Расслабиться, дышать свободно, естественно. Предложить детям послушать тишину, а затем спросить, что они слышали.

И: У родителей и деток

Вся одежда из монеток

Вильнёт хвостиком

Туда сюда

И нет её и нет следа. (Рыбка)

**7. Поза «рыба».** Сидя, ноги согнуты в коленях, ступни ног с боков у бёдер, на выдохе медленно лечь на спину, сначала опираясь на локти и в последнюю очередь на макушку головы. Ладони положить на грудь, прогнуться. В позе находятся по самочувствию.

И: Дети, где живут рыбы и крокодил? (ответы детей)

И: На скале он строит дом

Разве жить не страшно в нём?

Хоть кругом и красота, но такая высота!

Нет, хозяин не боится со скалы крутой скатиться

Два могучих крыла у хозяина…(орла)

**8. Поза Орла.** Согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую ногу так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый и соединив перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтём опереться на правое колено, а подбородок положите на большие пальцы сложенные вместе ладоней. Сохранять равновесие 10-15 сек. Вернуться в исходное положение и повторить позу, стоя на прямой ноге.

И: Орёл очень большая птица. А знаете ли вы птицу больше орла? (ответы детей)

И: Да есть такая птица. Она большая и добрая. Про неё ещё говорят, что она детей приносит. (Аист)

**9. Поза Аист.** На вдохе поднять руки над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклоняться вперёд. Обхватить голени руками и стараться подтянуть живот к бёдрам. Дыхание не задерживать.

Очищающее дыхание:

1. Шипеть, как змея.

2. Рычать, как волк.

3. Жужжать, как жук.

Релаксация: «Лентяй» (см. занятие за сентябрь №2)

Игра: «Зоопарк»

Один ребёнок выходит из зала. Дети принимают позы: животных, насекомых, птиц. Ребёнок входит и отгадывает позы. Повторить 2-3 раза.

***Заключительная часть.***

Просмотр иллюстраций о животных.

**Занятие 8.**

**Сюжетно – игровое «В цирке».**

**Цель:** Способствовать выполнению знакомых упражнений легко, с равномерным дыханием, сосредоточить их внимание на выполнении конкретных движений. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Продолжать учить детей дышать через нос.

**Ход занятия:**

***Вводная часть.***

И: Ребята, можете ли вы представить себя артистами цирка? (ответы детей).

\*Разминка в стихах.

И: Здравствуйте малыши!

Поздравляю вас от души.

Сегодня мы с вами артисты –

Циркачи, эквилибристы,

Фокусники, жонглеры,

Гимнасты и каскадеры,

А также лошадки, собачки,

Котятки и дрессированные поросятки!

Открываем парад артистов!

(Дети под музыку идут в колонне: на носках, руки вверх, в стороны, хлопки над головой, в такт музыке). Разбиваются на два круга и идут противоходом.

На сигнал «поворот» идут в обратную сторону.

***Основная часть.***

**Гармонизирующий комплекс.**

И: Приветствую всех в нашем чудесном цирке. Артисты здесь отличные, хотя и необычные.

Первый номер нашей цирковой программы – дрессированные котята.

-Кошечка добрая

-Кошечка сердитая

-Кошечка ласковая

И: А вот и акробаты! Посмотрите дети, не боятся они ни чего на свете!

-Солнечная поза

-Березка

-Мостик

Заканчивают свое выступление кувырком вперед.

И: На арену цирка выходит знаменитый укротитель.

Поза «кобры» (в динамике).

-Тадасана

-Дерево-1

-Воин

-Алмаз-2

И: А сейчас на арене клоуны – весельчаки.

Подходи честной народ!

Не толпитесь у ворот!

Ну-ка гляньте, что для вас приготовил я сейчас.

\*Расслабление «Любопытная Варвара».

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо,

А потом опять вперед.

Тут немного отдохнет (повторить два раза).

А Варвара смотрит вверх,

Выше всех и дальше всех!

Возвращается обратно, расслабление приятно!

А теперь посмотрит вниз,

Мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно –

Расслабление приятно!

«Клоун» (инструктор) играет «со зрителями».

\*Подвижная игра «Острова».

И. Внимание, внимание!

Наш цирк затопляет вода. У нас наводнение!

Спасайтесь на ковриках – «островах». Затем убирается 2-3 коврика. Дети должны спасаться по 2-3 человека на одном коврике, не толкаясь, помогая друг другу. В конце игры все должны уместиться на одном коврике.

***Заключительная часть.***

\* Инсценировка стихотворения «Подарки».

Принесли мы вам подарки

Кто захочет тот возьмет.

Вот вам кукла с лентой яркой,

Конь, Волчек и самолет и самолет.

(Кто – то из детей выбирает себе подарок: куклу. Дети показывают, как танцует кукла или как скачет лошадка, крутиться Волчек, летит самолет).

И: Наше представление закончено, пора прощаться. Давайте похлопаем веселым циркачам.

**Январь.**

**Занятие 9.**

**Двигательный рассказ «У всех своя зарядка».**

**Цель:** Учить детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и осанны в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте.

**Ход занятия:**

***Вводная часть.***

\*Разминка в стихах.

Девочки – внимание !

Мальчики – внимание !

Есть для вас сегодня

Веселые задания.

***Основная часть.***

**Гармонизирующий комплекс.**

Я вам прочту стихотворения, а вы слушайте внимательно и выполняйте упражнения вместе с его героями.

1. Птичка скачет

Словно пляшет

Птичка крылышками машет

И взлетает без оглядки –

Это Птичкина зарядка,

Поза «ласточка».

2. Раз – присядка,

Два – прыжок,

И опять присядка,

А потом опять прыжок –

Заячья зарядка!

Поза «зайчиха».

3. А щенята как проснуться

Очень любят потянуться

Обязательно зевнут, (« солнечная поза»)

Ловко хвостиком махнут.

4. А котята спинки выгнут

И неслышно с места прыгнут,

Перед тем, как прогуляться

Начинают умываться.

Позы : «Кошечка добрая, сердитая, ласковая».

5. Ну, а мишка косолапый

Широко разводит лапы

То одну, то обе вместе

Долго топчется на месте. ( расслабление)

А когда зарядки мало,

Начинает все сначала!

6. Выше горного села

На скале гнездо орла,

Вот летит он на охоту,

Поспешите спрятаться.

Поза «орла».

7. Хомка, хомка, хомячок

Полосатенький бочок,

Хомка раненько встает (самомассаж)

Щечки моет, шейку трет

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

(Дети импровизируют движения по сюжету стихотворения)

Теперь пора и отдохнуть

Устали как – никак!

Поесть попить и снова в путь.

\* Расслабление «поза покоя».

Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произноситься медленно, тихим голосом, с длительными паузами:

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляются движенья – исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

\*Подвижная игра «День и ночь»

День наступает - все оживает,

(дети бегают по залу, изображая зверушек и птиц)

Ночь наступает – все замирает.

«Сова» вылетает из своего укрытия, зорко осматривается. Кто по шевелится, того она забирает к себе в дупло.

\*Дыхательное упражнение «Часики».

\*Расслабление: поза покоя.

***Заключительная часть***.

Чтение стихотворения Е. Кан «Наша зарядка».

**Февраль.**

**Занятие 10.**

**Классическое.**

**Цель.**Познакомить детей с новыми позами: «благородного человека», «замок», «трость». Закрепить выполнение знакомых асан: «солнечная поза», «пальма», «алмаз», «божественная поза», «гора», «ребенок», «полуверблюд», «черепаха», «кошечка добрая», «кошечка сердитая», «лодочка» «газовая поза», «рыба», «мостик», «змея», «кобра», «крокодил».

Развивать морально – волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; учить сохранять правильную осанку; выполнять движения осознанно, ловко, красиво.

**Ход занятия.**

***Вводная часть.***

\*Разминка.

\*Релаксация «Здравствуй солнце»

Слова: «О, источник света и энергии на земле! Из своих бесчисленных лучей даруй мне один, чтобы в жизни я мог на миг засветиться так же ярко, как ты»

***Основная часть***.

**Гармонизирующий комплекс.**

-Поза «тадасана»

И.П. встать прямо носки и пятки вместе.

Сложить ладони вместе перед собой.

-Божественная поза

-Солнечная

И.Со вздохом поднять руки и лицо вверх и отвести их назад, слегка прогнувшись в пояснице.Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. С выдохом наклонить корпус вниз к прямым ногам и положить ладони у ступней

-Поза аист

И. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. Со вздохом опустить таз вниз, согнув ноги в коленях, колени развести как можно шире, опираясь на руки, развести немного пятки и опуститься на пол. Руки свободно положить на бедра. Взгляд зафиксировать на кончике носа, дышать ровно, глубоко. Мысли сконцентрировать на таких положительных качествах, как честность, искренность, великодушие, щедрость, скромность.

-Поза благородного человека

И.Встать на колени, тело выпрямить, смотреть прямо перед собой.

-Алмаз

И.Сделать глубокий вдох, а на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. Расслабить плечи, руки, лопатки, дышать спокойно.8 секунд .

-Поза ребенок

И.Встать на четвереньки медленно и плавно поднять голову, прогнуться в пояснице.

-Кошечка добрая

И.Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. 5-6 секунд. Прошипеть ш- ш – ш.

-Поза кошечка сердитая

И.Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками и на выдохе, прижимая колени к животу, подтянуть головку к коленям. Задержаться в этом положении насколько хватит дыхания.

-Газовая поза

И.Лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить обе ступни так, чтобы голени были перпендикулярны полу, опираясь на руки, приподнять таз как можно выше, голова, шея и плечи прижаты к полу, руки лежат вдоль туловища. Дыхание спокойное.

-Мостик

И.Лечь на живот, ноги вместе, руки согнуть в локтях и ладони положить рядом на уровне плеч, шею вытянуть подбородок упереть в пол. Медленно поднять голову и плечи, удержав это положение за счет мышц спины. Затем медленно выпрямить руки, шею тянуть вверх. Смотреть в потолок. Дети произносят шипение.

\*Расслабление в позе крокодил.

-Поза алмаз

-Гора

-Замок

-Трость

-Полуверблюд (с поддержкой).

\*Расслабление в позе «черепаха»

-Поза пальма

\*Расслабление Шавасана с полным дыханием йогов.

***Заключительная часть***.

Слушание сказки «Про кляксу».

**Занятие 11**

**Образно – игровое «Военные на учении».**

**Цель:** В игровой форме закреплять умение правильно выполнять знакомые асаны Хатхи – йоги: «тадасана», «дерево», «пальма», «газовая поза» (в динамике), «мостик», «крокодил», «дерево 2», «герой», «лук», «уголок», «головоколенная поза», «полуверблюд».Знакомство с новыми позами: «треугольник», «бегун», «воин». Продолжать работу по развитию физических качеств, способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений:

Особое внимание обратить на правильное дыхание.

**Ход занятия.**

***Вводная часть.***

\*Разминка.

И: Дети, какой скоро будет праздник? (День защитников Отечества).

И: Верно, как вы думаете, какие качества, какой характер должен быть у человека, чтобы стать военным? (ответы детей)

И: Сегодня мы попробуем стать военными. Военные люди постоянно тренируются. Вот мы и покажем , как военные бывают на сборах, на учении. Начинаем подготовку, выходи на тренировку.

«На параде».

Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом

Левой – раз! Левой – раз!

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки –

Дружно веселее:

Застучали наши ноги громче и быстрее!

По коленям мы ударим – тише, тише, тише

Руки, руки поднимаем выше, выше, выше.

Завертелись наши руки, снова опустились

Мы на месте покружились и остановились.

Шагаем как военные(приставным шагом)

Перешагиваем лесенки положенные на пол. Переправа с грузом Ходьба по скамейке с предметом на голове.

Ползание с предметом на спине (мешочек с песком)

***Основная часть***.

**Гармонизирующий комплекс.**

-Лодка

-Гребец

-Крокодил

-Бегун

-Воин

-Герой

-Мостик

-Газовая

-Лук

-Тадасана

-Дерево

-Пальма

-Треугольник

\*Дыхательные упражнения с задержкой дыхания: «Ныряние под воду».

\*Релаксация «Штанга».

Мы готовимся к рекорду –

Будем заниматься спортом (наклоны вперед)

Штангу с пола поднимаем (выпрямленные руки вперед)

Крепко держим … (напрячь все мышцы)

И бросаем!

Наши мышцы не устали,

А еще послушней стали.

Нам становится понятно

Расслабление приятно

И: Вот и переправились военные через полосу препятствий. А теперь давайте послушает тишину, как разведчики, чтобы не попасть к противнику. Какие звуки вы услышали в тишине. (ответы детей)

И: Дети, тренировку военных мы закончим игрой «Выставка картин» Вы сами будете придумывать движения, но движения должны соответствовать какому – нибудь роду войск. Какие рода войск вы знаете? (летчики, пограничники, моряки, десантники и т. д.) Ведущий должен угадать, кого изобразил ребенок. Игру провести 3 – 4 раза.

***Заключительная часть***.

Рассматривание иллюстраций: «Наши защитники отечества».

**Март.**

**Занятие 12.**

**Сюжетно – игровое «Мамины помощники».**

**Цель.** Продолжать совершенствовать движения по Хатхе – йоге. Учить детей при этом выражать свои эмоции, управлять своим телом. Воспитывать согласие с миром и природой; умение желать добра, здоровья не только родителям маме, папе, но и своим друзьям, т.е. быть здоровыми как физически, так и духовно. Развивать выразительность движения. Воспитывать положительные эмоции и высшие чувства.

Оборудование: фломастеры, альбомы, индивидуальные коврики.

**Ход занятия.**

***Вводная часть***.

\*Разминка.

Предлагаю встать прямо ноги вместе, руки опущены, плечи развернута ( поза тадасана»

И: Дети, мы недавно отмечали праздник. Вспомните какой? (День защитника Отечества)

И: Да, мы отметили праздник пап – ведь они наши защитники. А скоро будет праздник… мам (ответы детей).

И: Да это чудесный весенний праздник, потому что все мы очень любим свою маму. Мама, как солнышко. С мамой всегда спокойно и тепло! «Мама слово дорогое. В слове том тело и свет. В славный день 8 марта мамам нашим шлем привет!..»

Дети, а вы помогаете маме дома? (ответы детей)

Как? (ответы детей)

Вот мы попробуем сегодня показать, какие мы хорошие мамины помощники

Согласны?

\*Психогимнастика «Поливаем цветы»

Дети представляют себя мамиными помощниками, которые с удовольствием принимают участие в поливе цветов. Все сидят на пятках. Представляют свою голову расписным кувшинчиком, из которого нужно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой. Дети медленно наклоняют голову к полу и «выливают вместе с водой все, чего там не должно быть: боль, обиду, злобу».

В заключении детям предлагается представить, как радуются цветы чистой воде, прозрачной, светлой, они оживают и говорят «спасибо».

Дети давайте вспомним про всю вашу семью?

\* Пальчиковая гимнастика: «Семья».

Этот пальчик – дедушка.

Этот пальчик – бабушка.

Этот пальчик – папочка.

Этот пальчик – мамочка.

Этот пальчик я – вот и вся моя семья.

***Основная часть.***

**Гармонизирующий комплекс.**

И: Вот какая дружная семья у нас получилась. Но мы вспомнили не всех. У многих из вас есть еще сестрички и братики. Они маленькие, от них никак нельзя отойти. И мы с вами очень поможем маме, если немножко присмотрим за малышами.(поза «тадасана»). Ведь мы с вами вот какие большие и самостоятельные

-Поза пальма в динамике.

И.И еще мы тянемся к солнышку и растем. А ребенок маленький– вот такой, Он лежит и еще не умеет самостоятельно двигаться.

-Ребенок

И.Покачаем его, чтобы не плакал.

-Газовая в динамике.

И. Покажем какие мы умные, добрые, хорошие сыночки и дочки.(«солнечная поза»). С ребенком очень утомительно сидеть, поэтому после работы мы немножко отдохнем.

-Крокодил

-Поза алмаз

И: Дети, а что можно приготовить в подарок маме к празднику? (ответы детей) цветок, рисунок. Давайте поучимся делать позу «цветок», «лотос», а дома покажем маме.

- Поза «Лотос».

И. А рисунок мы сегодня сделаем необычный. Будем рисовать его не руками, а ногами.

\*Упражнение по профилактике плоскостопия «Юные художники».

И: Загадывает загадки, а дети сидя на скамейке, перед которой лежит лист бумаги и фломастер, зажав фломастер рисуют отгадки пальцами ног.

1.Ты весь мир обогреваешь

И усталости не знаешь,

Улыбаешься в оконце

А зовут тебя все ….(солнце)

2.Нод тобою, надо мною

Пролетел мешок с водою

Наскочил на дальний лес

Прохудился и исчез …(дождевая туча)

3.Бабка деда до обеда

Заставляла рисовать

Ведь в красивую посуду

Щи приятней наливать… (тарелка)

4.Вот и улица и дом,

И труба на доме том

Вот и мама у порога

А ведет к нему ….(дорога)

И: Замечательные коврики у нас получились, мы их обязательно подарим маме. Потрудились мы хорошо, а теперь пора и отдохнуть.

\*Релаксация на музыкально – ритмическую композицию «Волшебный цветок», «Буратино».

И: Дети, как вы думаете хорошо мы помогли маме? (ответы детей).

И: Конечно хорошо. Мы не только помогли, но и подарок приготовили мамам.

Наши мамы добрые, внимательные, заботливые. Они нам испекли вкусные «блинчики». \*Игра «Блинчики» (на внимание)

Дети встают в круг, вытягивают вперед прямые руки. Ладошки – это «блинчики». Водящий стоит в центре. Его задача незаметно, быстрыми движениями хлопнуть по ладошкам игроков «съесть блинчики». Выигрывает тот, кто за отведенное время больше всех «съест блинчиков».

\*Расслабление: «Пылинки и пылесос».

Дети свободно перемещаются по залу, превратившись в «пылинки». Как только ведущий сказал: «Начинай работать пылесос», все пылинки должны затаиться на полу, лечь и недвигаться».

***Заключительная часть***.

Слушание и обсуждение рассказа «Трудный вечер».

**Занятие 13.**

**Сюжетно – игровое: «Кто – то в гости к нам спешит»**

**Цель.** В игре закреплять знакомые детям осанны Хатха – йоги: «верблюд», «черепаха», «заяц», «бабочка», «кошка», «кузнечик». Уметь выполнять позы в динамике: «велосипед», «ножницы», «кобра». Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности, вырабатывать равновесие, координацию движений.

**Ход занятия.**

Вводная часть.

\*Разминка.

- Ходьба противоходом, на носках, пятках, в полуприсяде, по массирующим коврикам, с остановкой у стула, приседание держась за опору, сидеть на стуле выглядывают в окошко.

***Основная часть***.

**Гармонизирующий комплекс.**

И: Дети в домике сидят и в окошечко глядят, кто-то в гости к нам спешит. Кто это?

1. Живет спокойно не спешит,

На всякий случай носит щит.

Под ним не зная страха

Гуляет… (Черепаха) (Дети выполняют позу «черепаха»)

1. Отворилась тихо дверь

И вошел усатый зверь

Сел у печки жмурясь сладко,

И умылся мягкой лапкой,

Берегись мышиный род

На охоту вышел…. (кот)

(поза «кошка ласковая, добрая, сердитая»)

3.Спал цветок и вдруг проснулся

Больше спать не захотел,

Шевельнулся встрепенулся,

Взвился вверх и улетел.

Нам цветком порхает, пляшет

Веерком узорным машет…(бабочка)

(поза «бабочки» в динамике)

4.С ветки на тропинку

С травки на былинку

Прыгает пружинка

Зеленая спинка… (кузнечик)

( поза «кузнечик»)

5.Зверь я горбатый,

А нравлюсь ребятам…(верблюд)

(поза «верблюда»)

6.Прыг – скок, прыг-скок

Длинноушка серый бок

Бежит с горушки

Прижав ушки… (заяц)

(поза «кролика»)

Дети в домике сидит и в окошечко глядит.

Кто-то в гости к нам спешит.

Кто это?

7.Этот конь не ест овса

Вместо ног два колеса

Сядь верхом

И мчись на нем

Только лучше правь рулем …(велосипедист с велосипедом)

И: Мы тоже превратимся в спортсменов велосипедистов и покатаемся на велосипеде.(поза «велосипед» в динамике)

8. Сидит птица – небылица,

А внутри народ сидит меж собою говорит…. (самолет)

Руки ставим мы вразлет появился самолет.

Мах крылом туда – сюда

Дела «раз» и делай «два»

Руки в стороны держите

Друг на друга посмотрите

Раз и два, раз и два

Опустили руки вниз

На аэродром скорей садись.

(Дети имитируют движения этого четверостишия)

9.Два кольца, два конца-

Посредине гвоздик… (ножницы)

(дети выполняют упражнение ножницы).

\*Дыхательная гимнастика «Толстый – тонкий»

«Толстый» – глубокий вдох,

«Тонкий» - выдох (И.п. сидя на коленях в позе «алмаз»)

\*Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь»

«Пустое место»

Вокруг домика хожу и в окошечко гляжу,

К одному я подойду и тихонько постучу

- Кто там?

- Это я Женя.

- Зачем пришел?

- Давай на перегонки бегать?

- Давай.

Выигрывает тат кто первый вернется на пустое место.

\*Релаксация.

И: Дети, закройте глаза. Всем нам снится один и тот же сон. В этом сне мы видим море с прозрачной голубой водой, через которую можно рассмотреть подводный мир: необыкновенно красивые водоросли, диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных добродушных дельфинов.

***Заключительная часть.***

Слушание музыки «Шум моря».

На счет раз, два, три дети спокойно встают.

**Апрель.**

**Занятие 14.**

**Природная игра.**

**Цель.** Закреплять умение детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и позы в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию описанную в тексте. Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.

**Ход занятий.**

**Гармонизирующий комплекс.**

- В небе солнышко плывет («солнечная» поза)

-Сильный ветер травку мнет (ноги поставить врозь, руки согнуть в локтях

двигать вперед – назад руками с поворотом таза).

- Машет хвостиком лисичка (поза «кошка добрая» вращать тазом во всех направлениях)

- По листу ползет улитка (Стать одной ногой на колено. Другой ногой шагать подтягивая согнутую в колене).

- Лезет ящерица прытко (в позе «кошечки» быстро передвигаться)

- Слон кивает головой (встать на четвереньки, медленно и важно кивать головой в разные стороны)

- Ловит белка хвостик свой (Присесть руками опереться о пол. Прыжками перемещать ножки влево – вправо).

- Корешки медведь копает (присесть делать загребающие движения по полу)

- Квочка листья разгребает (стоя делать разгребающие движения ногами)

- Рыбку ловит дикий кот: лапкой цап и сразу в рот (резко присесть, сделать хватательное движения рукой)

- В речке уточка плывет (поза «лук» в динамике)

- А в траве змея ползет (поза «змеи»)

- Быстро прыгает лягушка (поза «лягушки»)

- Навострил зайчишка ушки (поза «кролика»)

- Тихо бабочка сидит (поза «бабочки»)

-Под водою рыбка спит (поза «рыбы»)

- Воробьишка прыгает, весело чирикает (присев прыгать имитируя руками движения крылышек воробья)

- Ворона ходит, что нибудь находит. (Встать, руки за спину, шагать вперед прямыми ногами, с наклонами на каждый шаг)

- В синем – синем море плавает дельфин (поза «дельфина»)

- А по снегу ходит маленький дельфин (идти маленькими шажками, не сгибая ног в коленях. Руки держать прямыми вдоль туловища, кисти отвести в стороны.)

-Прыгает и скачет зайка молодой (поза «кролика»)

- Чешется собака заднею ногой (сесть, взять рукой стопу и почесать за ухом)

- Серенькая мышка в норочке сидит (поза «ребенок»)

- А медведь в берлоге до весны храпит (лечь на бок, очищающее дыхание «храп»)

- Кошечка проснулась спину выгибает (поза «кошечка сердитая» шипит ш- ш)

- Маленький котенок ушко умывает (массаж ушек)

- На дерево лезет хитрющий медведь (стоя поднимать рук вверх и приседать сгибая руки в локтях)

- Меду наелся и начал реветь (имитировать поедание меда и рев медведя)

- Наша собака любит играться: бегать и прыгать, кусаться, лизаться (выполнять бег, прыжки, имитировать кусание и лизание)

- С неба огромный орел опустился (поза «орла»)

- Утром чудесный цветок распустился (поза «лотоса»

-Деревья красивыми ветками машут (поза «дерево» в динамике)

- Чукчи на севере весело пляшут (взмахивать руками, перепрыгивая с ножки на ножку)

- Беленький козленок рожками бодается (выполнить наклоны головы, имитируя бодание)

- Рыжий жеребенок ножками брыкается. (Выполнить махи ногами имитируя брыкание)

- Пушистый котенок в песочке копается (поза «кошка ласковая»)

- Спинку выгнул червячок (поза «мостик»)

- Надул щечки хомячок (сесть на колени, кисти у груди пальцами вниз. Быстро надувать и сдувать щеки)

-Уж ползет среди камней (поза «змеи»)

- Ястреб молнии быстрей (из приседа выполнить прыжок вверх, сгибая ногу в колени и подтягивая ее к животу. При этом руки понять в стороны).

-Еж свернулся круглым стал (сесть на колени, наклониться вперед головой коснувшись пола)

- Развернулся побежал ( на четвереньках в упоре на стопы и ладони, передвигаться по залу)

-Тихо облака плывут ( выполнять плавные движения слегка согнутыми руками вверх – вниз)

- Все здоровыми растут (массаж живота по часовой стрелке)

\*Релаксация «Сон на берегу моря».

***Заключительная часть.***

Слушание сказки «О птицах».

**Май**

**Занятие 15.**

**Путешествие по весеннему лесу.**

**Цель.** Совершенствовать координацию движений и двигательные навыки. Развивать чувство ритма и умение согласовывать движения с музыкой. Способствовать выполнению упражнений легко с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановления дыхания. Развивать произвольную память, творческое воображение. Воспитывать активность, находчивость.

**Ход занятия.**

***Вводная часть, основная часть***.

**Гармонизирующий комплекс.**

И: Дети, я предлагаю вам отправиться в путешествие по весеннему лесу.

Мы пойдем с тобой в лесок

Будь внимателен дружок (ходьба под музыку, танцевальный шаг)

Впереди блестит ручей,

Перейдем его скорей (шаг на носках)

Пробирайтесь осторожно

Намочить здесь ноги можно (шаг с высоким подниманием колен)

Мы попрыгаем немножко

По извилистой дорожке (прыжки с продвижение вперед)

Будем медленно идти

Дождь застигнет нас в пути (галоп по кругу)

Мы пришли с тобой дружок

Вот раскинулся лесок

У дерева остановись

Лесом подивись! (поза «дерево»)

Ветер в лес забрел с утра,

Просыпайся детвора! («солнечная» поза)

Чтоб отправиться в полет

Построить надо самолет

Самолет построим сами

Полетим над небесами

Упражнение самолет (Заводим мотор – поза «мельница», завертелся пропеллер, полетели … наклоны)

Мы к поляне полетели

Дружно вниз все посмотрели

На полянку сели.

Видим норку мы крота

Она широка и глубока

Крот в ней делает зарядку.

Чтоб здоровье было в порядке (дети имитируют движения стихотворения)

В лесу тучка прилетела, дождь заморосил

Капельки веселые полетели вниз.

\*Гимнастика для глаз «Дождик».

(И.П. сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию движения капельки, следить глазами за рукой)

Капля правая упала – кап!

И вторая прибежала – кап! (тоже сделать другой рукой)

Мы на небо посмотрели,

Капельки кап – кап запели, (посмотреть глазами вверх не поднимая головы)

Намочились лица мы их вытирали (вытереть лицо руками встать)

(И.П.О.С. показать руками, посмотреть вниз)

Туфли посмотрите мокрыми стали

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем (поднять и опустить плечи 3 раза)

(Бег на месте)

От дождя убежим под кусточком посидим (приседания)

Дождь не долго слезы лил выглянуло солнышко («солнечная» поза)

Его лучи осветили капельки

И они превратились в солнечных зайчиков (поза «кролика»)

\*Подвижная игра «Поймай солнечного зайчика»

Хорошо привольно летом

Зеленеет темный лес

Смотрит с ласковым приветом

Солнце яркое с небес.

У нас на воздухе с утра идет веселая игра.

Мы стали загорелые проворные и смелые.

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

\*Дыхательная гимнастика.

Все дышите, не дышите.

Все в порядке – отдохните

Вместе руки поднимите,

Превосходно! Опустите!

Наклонитесь, разогнитесь.

Встаньте прямо, улыбнитесь.

Да, осмотром я доволен.

Из ребят никто не болен, каждый весел и здоров

Не зовите докторов.

\*Релаксация

А теперь все отдыхаем,

Отдыхаем и мечтаем

О волшебных берегах,

О невиданных краях.

Наше тело расслабляется

Позвоночник выпрямляется.

***Заключительная часть.***

Инсценировка «Лесной сказки»

**4 .Критерии и методы оценки уровня освоения воспитанниками содержания программы**

**Мониторинг развития сформированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге для детей 5-7 лет**

Мониторинг уровня развития детей проводится в сентябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года)

**Цель диагностики:** проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

**Шкала оценок:**

1 балл - ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асанов; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

2 балла - ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытыает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

**Уровни:**

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

Мониторинг уровня развития сформированности физической подготовленности к занятиям по детской ритмопластике и хатха-йоге для детей ( 5-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Список  детей | Выполнение асан | Равновесие | Гибкость | Самомассаж | Дыхательная гимнастика | Общий балл | Средний балл | Уровень |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Паспорт здоровья**

Ф.И.О \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **показатели** | **начало года** | **конец года** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10. | Рост.  Вес.  Частота сердечных сокращений, ударов в минуту:  - в покое,  - после нагрузки.  Частота дыхательных циклов в  минуту.  Максимальная задержка после вдоха.  Сон:- продолжительность,  - качество (хороший, беспокойный).  Питание.  Аппетит (хороший, плохой).  Сколько раз болел (а):  - простудными заболеваниями,  - другими заболеваниями.  Оценка самочувствия:  - состояние (хорошее, отличное,  удовлетворительное, плохое),  - настроение (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое) |  |  |

**ПРОВЕРЯЕМ ЛОВКОСТЬ**

**И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.**

1. Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.
2. Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

Результат состязания определяется после трёх «схваток». Причём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.

1. Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями.

Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.

1. Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.
2. Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад.

Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.

1. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.
2. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.
3. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях.

Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

**Подготовка связок и суставов.**

**Разминка.**

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

**Самомассаж.**

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

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

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

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

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

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

1. Список литературы:
2. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
3. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М. Просвещение, 1993г.
5. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
6. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
7. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.

6.Список средств обучения

1. Коврики по количеству детей

2. Музыкальное сопровождение

3. Ноутбук (магнитофон)