

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Ручеек» с. Большое Афанасово» НМР РТ**

**Программа по реализации
кружка дополнительных образовательных программ
«Детская хатха - йога.»**



Автор программы: Салахова Г.И.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно – тематический план.....	8
3. Календарно – тематический план.....	9
4. Критерии и методы оценки уровня освоения воспитанниками содержания программы.....	26
5. Список литературы.....	28
6. Список средств обучения	
Приложения	

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.

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 8сменяющихся учебных комплексов, а так же беседы о здоровом образе жизни. Занятия проводятся один раз в неделю по 25 минут.

Участники занятий:

Дошкольники 4-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере; трудно адаптируемые. Программа носит развивающий характер

Цель программы: Сформировать у детей представления о йоге. Развитие физических качеств у детей 4-7 лет через 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.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 4-7 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.

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 + 17.

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 занятия (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.

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

Особенности выполнения статических поз:

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

2. 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 йога	-	-	-

Количество занятий, объем образовательной нагрузки в неделю (мин.)	-	-	-	18 1/30
Часы				540

3. Календарно – тематический план

месяц	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы	Материал
Сентябрь	Комплекс 1 Развивать у детей двигательные умения и навыки; сохранять и сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать у детей умения чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными,	Встреча «Круг дружбы» Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений: - <i>Поза зародыша</i> - <i>Поза угла</i> - <i>Поза мостика</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза горы</i> Массаж « <u>Взяли ушки за макушки.</u> » Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан кобра</i> - <i>голова к ногам</i> - <i>асан всадник</i> - <i>поза дерево (равновесие)</i> Дыхательные упражнения «Задержка дыхания», Гимнастика для глаз «Вращение глаз» Релаксационная гимнастика «Надуй шарик». Игры - «Пустое место»	Коврики, музыка
Сентябрь	Комплекс №1	Встреча «Круг дружбы» Настройтесь на занятие.	Коврики, музыка

	<p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками</p>	<p>Разминка. Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы <p>Массаж «<u>Взяли ушки за макушки.</u>» Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - асан кобра - асан голова к ногам - асан всадник - поза дерева (равновесие) <p>Дыхательные упражнения «Задержка дыхания», Гимнастика для глаз «Вращение глаз» Релаксационная гимнастика «Надуй шарик». Игры - «Пустое место»</p>	
Октябрь	<p>Комплекс №2 Познакомить детей с названиями новых асанов. Развивать умение детей выполнять основные асаны на равновесие.</p>	<p>Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Разминаем шею» Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва 	Коврики, музыка

	<p>Развивать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.</p>	<p>- <i>Божественная поза</i> - <i>Головоколенная поза (вариант 1)</i> - <i>Поза змеи</i> - <i>Поза прямого угла</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>ассан мостик</i> - <i>асан крокодил</i> - <i>асан бабочка</i> - <i>асаан благого война</i> Дыхательные упражнения животом. Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо-влево, вниз - вверх и по диагоналям</i> Релаксационная гимнастика - <i>Движение руками «Лыжник»</i> Йога – игра <i>«Прыгающие кролики»</i></p>	
Октябрь	<p>Комплекс №2</p> <p>Закреплять название основных асанов, умение детей выполнять асаны на равновесие.</p> <p>Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.</p>	<p>Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж «Разминаем шею»</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза льва</i> - <i>Божественная поза</i> - <i>Головоколенная поза (вариант 1)</i> - <i>Поза змеи</i> - <i>Поза прямого угла</i> 	Коврики, музыка

		<p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - асан мостик - асан крокодил - асан бабочка - асаан благого война <p>Дыхательные упражнения животом.</p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо-влево, вниз - вверх и по диагоналям</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Движение руками «Лыжник»</i></p> <p>Йога – игра «<i>Прыгающие кролики</i>»</p>	
Ноябрь	<p>Комплекс №3</p> <p>Закреплять названия основных асан. Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку.</p>	<p>Встреча «Круг дружбы»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза льва</i> - <i>Божественная поза</i> - <i>Головоколенная поза (вариант 1)</i> - <i>Поза змеи</i> - <i>Поза прямого угла</i> <p>Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги.</p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - асан мах 	Коврики, музыка

		<ul style="list-style-type: none"> - сан рыбка - асан голова к ногам - асан всадник <p>Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение грудной клетки</i></p> <p>Гимнастика для глаз - «<i>Рисуем восьмерки</i>»</p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Наклоны головы к плечам.</i></p> <p>Игры - «<i>Изобрази позу по имени</i>»</p> <p><i>Дыхание очистительное – «царпание»</i></p>	
Ноябрь	<p>Комплекс №3</p> <p>Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; Сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.</p>	<p>Встреча «Круг дружбы»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла <p>Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги.</p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - асан маx - асан рыбка - асан голова к ногам 	Коврики, музыка

		<p>- асан всадник</p> <p>Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение грудной клетки</i></p> <p>Гимнастика для глаз - «Рисуем» восьмерки»</p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Наклоны головы к плечам.</i></p> <p>Игры - «Изобрази позу по имени»</p> <p><i>Дыхание очистительное – «царапание»</i></p>	
Декабрь	<p>Комплекс №4</p> <p>Развивать умение выполнять движения осознанно, ловко, красиво;</p> <p>Сохранять правильную осанку; Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.</p>	<p>Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж - <i>Растирание ладони</i></p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <p>- <i>Упражнение в позе лотоса:</i></p> <p><i>удобная поза;</i></p> <p><i>поза полулотоса;</i></p> <p><i>поза лотоса.</i></p> <p>Переменное дыхание, или раздельное продувание - <i>Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»</i></p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <p>- <i>поза солнца в положении стоя</i></p> <p>- <i>черепашья растяжка</i></p> <p>- <i>поза младенца</i></p> <p>Дыхательные упражнения - <i>Дыхание животом</i></p> <p>Гимнастика для глаз - «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>Релаксационная гимнастика - 1. «Потянулись».</p>	Коврики, музыка

		<p>2. «<i>Растрика</i>».</p> <p>Беседа на тему «<i>Свежий воздух</i>»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «<i>Противоположности</i>»</p>	
Декабрь	<p>Комплекс №4</p> <p>Совершенствовать умения выполнять движения осознано, красиво.</p> <p>Закреплять название новых асан.</p> <p>Развивать координацию, выдержку.</p>	<p>Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж - <i>Растирание ладони</i></p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Упражнение в позе лотоса:</i> - <i>удобная поза;</i> - <i>поза полулотоса;</i> - <i>поза лотоса.</i> <p>Переменное дыхание, или раздельное продувание - <i>Раздельно продувание (пранаям)</i> «<i>Окно и дверь</i>»</p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>поза солнца в положении стоя</i> - <i>чертопашья растяжка</i> - <i>поза младенца</i> <p>Дыхательные упражнения - <i>Дыхание животом</i></p> <p>Гимнастика для глаз - «<i>Мой веселый звонкий мяч</i>»</p> <p>Релаксационная гимнастика - 1. «<i>Потянулись</i>».</p> <p>2. «<i>Растрика</i>».</p> <p>Беседа на тему «<i>Сон – как лучшее лекарство</i>»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «<i>Противоположности</i>»</p>	Коврики, музыка

Январь	Комплекс №5 Познакомить с новыми вариантами выполнения основных асанов. Развивать мелкую моторику рук. Закреплять навыки массажа. Развивать гибкость	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Человечки» Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Поза бегуна</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 2)</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Поза верблюда</i> - <i>Совершенная поза</i> - <i>Головоколенная поза</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан стул</i> - <i>Продольный силовой выпад стоя</i> - <i>асан лягушка</i> - <i>асан бабочка (сидя)</i> - <i>асан тюлень</i> Дыхательные упражнения - <i>Одна ноздря</i> Гимнастика для глаз - <i>Елка</i> Релаксационная гимнастика Беседа «Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – « <i>Не зевай</i> »	Коврики, музыка
Январь	Комплекс №5	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь»	Коврики, музыка

	<p>Закреплять названия ранее освоенных асанов. Развивать равновесие, координацию движений; Закреплять навыки массажа; развивать гибкость</p>	<p>«Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Человечки» Комплекс статических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза ребенка - Поза верблюда - Совершенная поза - Головоколенная поза <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - асан стул - Продольный силовой выпад стоя - асан лягушка - асан бабочка (сидя) - асан тюлень <p>Дыхательные упражнения - Одна ноздря Гимнастика для глаз - Елка Релаксационная гимнастика Беседа «Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – «Не зевай»</p> </p>	
Февраль	Комплекс №6	<p>Встреча «Улыбнитесь, потяньтесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка.</p>	Коврики, музыка

	<p>Развивать гибкость позвоночника, приводить в тонус мышцы.</p> <p>Познакомить с новым упражнением на дыхание.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Головоколенная поза - Поза лотоса <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - асан кобра - поза свернутого листа - поза саранчи - асан лук - поза дерева (равновесие) <p>Дыхательные упражнения - «Сильные руки»</p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Бабочка</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Лист</i></p> <p>Беседа «Что делать, когда начинается насморк?»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Изобрази позу по имени»</p>	
Февраль	<p>Комплекс №6</p> <p>Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов;</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потяньтесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p>	Коврики, музыка

	<p>Закреплять умение правильно дышать. Продолжать совершенствовать умение балансировать</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Поза скручивания</i> - <i>Поза березки</i> - <i>Поза мостика</i> - <i>Поза бумеранга</i> - <i>Головоколенная поза</i> - <i>Поза лотоса</i> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> -<i>асан кобра</i> - <i>поза свернутого листа</i> -<i>поза саранчи</i> - <i>асан лук</i> - <i>поза дерева (равновесие)</i> <p>Дыхательные упражнения - «Сильные руки»</p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Бабочка</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Аист</i></p> <p>Беседа на тему «<i>Я здоровье берегу – сам себе я помогу</i>».</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «<i>Изобрази позу по имени</i>»</p>	
Март	<p>Комплекс №7</p> <p>Развивать двигательную активность. Приводить в тонус мышцы.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потяньтесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж "Мытье головы"</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> 	Коврики, музыка

	<p>Закреплять названия основных асанов.</p> <p>Формировать умение следить за дыханием</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза кривого дерева</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза орла</i> - <i>Поза полулотоса</i> - <i>Поза лука</i> - <i>Поза березки</i> - <i>Поза плуга</i> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - асан на гибкость - поза стола - «Балансирующая поза «Стола» -поза всадника - поза пирамиды - <i>Поза Откинутого Большого Пальца Ноги</i> - асан лягушка - асан на равновесие <p>Дыхательные упражнения – <i>Ладошки, Кошка</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений)</i></p> <p><i>Беседа о зарядке</i></p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Полоса препятствий</i></p>	
Март	Комплекс №7	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»	Коврики, музыка

	<p>Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений.</p> <p>Развивать навык следить за своим дыханием.</p>	<p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж "Мытье головы"</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Поза кривого дерева</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза орла</i> - <i>Поза полулотоса</i> - <i>Поза лука</i> - <i>Поза березки</i> - <i>Поза плуга</i> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>асан на гибкость</i> - <i>поза стола</i> - <i>«Балансирующая поза «Стола»</i> - <i>поза всадника</i> - <i>поза пирамиды</i> - <i>Поза Откинутого Большого Пальца Ноги</i> - <i>асан лягушка</i> - <i>асан на равновесие</i> <p>Дыхательные упражнения – <i>Ладошки, Кошка</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений)</i></p>	
--	---	---	--

		<p>Беседа «Что я знаю о себе и о своем здоровье» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Полоса препятствий</i></p>	
Апрель	<p>Комплекс №8 Продолжать развивать гибкость, координацию движений. Развивать умение правильно дышать.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - Ушки Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i> - <i>Поза кобры</i> - <i>Поза лебедя</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> - <i>Поза кузнецика</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>поза собаки</i> - <i>асан мах</i> - <i>асан рыбка</i> - <i>поза крокодил</i> - <i>асан бабочка</i> Дыхательные упражнения – <i>Большой маятник</i> Гимнастика для глаз - <i>Вращение глаз по часовой и против часовой стрелки</i> Релаксационная гимнастика – <i>Танец плеч, Мельница</i></p>	Коврики, музыка

		<p>Беседа «Заповеди здорового образа жизни» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать»</p>	
Апрель	<p>Комплекс №8</p> <p>Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;</p> <p>Продолжать закреплять умение правильно дышать.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж - Ушки</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза кобры - Поза лебедя - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнецика <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - поза собаки - асан мах - асан рыбка - поза крокодил - асан бабочка <p>Дыхательные упражнения – Большой маятник</p>	Коврики, музыка

		<p>Гимнастика для глаз - <i>Вращение глаз по часовой и против часовой стрелки</i></p> <p>Релаксационная гимнастика – <i>Ганец плеч, Мельница</i></p> <p>Беседа «Заповеди здорового образа жизни»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «<i>Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать</i>»</p>	
Май	<p>Комплекс №9</p> <p>Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов.</p> <p>Познакомить детей с первой помощью при травмах.</p> <p>Закрепить названия асанов. закреплять умение осознанно дышать.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж «<i>Расслабленное лицо</i>», <i>Теплые ручки</i></p> <p>Комплекс статических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева</i> (вариант 2) - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i> - <i>Поза лебедя</i> - <i>Поза полулотоса</i> - <i>Поза лука</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>поза младенца</i> - <i>асан всадник</i> - <i>асан бабочка (сидя)</i> - <i>асан тюлень</i> 	Коврики, музыка

		<p>Дыхательные упражнения – <i>Обними плечи</i> Гимнастика для глаз - <i>Зажмурование</i> Релаксационная гимнастика - <i>Марионетки</i> Беседа «<i>Скорая помощь при травмах</i>» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Горелки с платочком</i></p>	
Май	<p>Комплекс №9 Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; Совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «<i>Расслабленное лицо</i>», <i>Теплые ручки</i> Комплекс статических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева</i> (вариант 2) - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i> - <i>Поза лебедя</i> - <i>Поза полулотоса</i> - <i>Поза лука</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>поза младенца</i> - <i>асан всадник</i> - <i>асан бабочка (сидя)</i> - <i>асан тюлень</i> <p>Дыхательные упражнения – <i>Обними плечи</i></p>	Коврики, музыка

		<p>Гимнастика для глаз - <i>Зажмурование</i> Релаксационная гимнастика - <i>Марионетки</i> Беседа «<i>Скорая помощь при травмах</i>» (закрепление) Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Горелки с платочком</i></p>	
--	--	---	--

4. Критерии и методы оценки уровня освоения воспитанниками содержания программы

Диагностические задания сформированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге для детей 4-7 лет

Диагностическое обследование 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 испытывает 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

Диагностика

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.	Рост.		
2.	Вес.		
3.	Частота сердечных сокращений, ударов в минуту: - в покое, - после нагрузки.		
4.	Частота дыхательных циклов в минуту.		
5.	Максимальная задержка после вдоха.		
6.	Сон:- продолжительность, - качество (хороший, беспокойный).		
	Питание.		
7.	Аппетит (хороший, плохой).		
8.	Сколько раз болел (а): - простудными заболеваниями, - другими заболеваниями.		
	Оценка самочувствия: - состояние (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое), - настроение (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое)		
10.			

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 меряйтесь силами левой руки, а третий – снова правой.

3. 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 постараитесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.

4. Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прягая на одной ноге, постараитесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.
5. 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.

6. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.
7. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.
8. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях. Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3 с, 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 проникните 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.

5. 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.

Сентябрь. Комплекс №1

Приветствие «Круг дружбы»

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело. Осознанность очень важна. Мысленно просканируйте все тело, начиная от макушки до пальцев ног. Отпустите любое напряжение и приступайте к выполнению комплекса упражнений «Приветствие».

«Настройтесь на занятие»

Упражнение 1 "Поза молящегося"

Сесть прямо и соединить ладони обеих рук перед грудью, локти разведите в сторону (поза «намасте»). Кисти расслаблены. Выдохните. (1 минута)

Упражнение 2 "Поднятые руки"

Стоя. Вытяните руки и поднимите их над головой. Потяните, насколько возможно, все тело и прогнитесь назад. Голову отклоните как можно дальше назад. Поза должна быть для вас комфортной. Внимание на области спины. Упражнение выполняется в течение медленного вдоха.

Упражнение 3 «Разминка. Голова»

И.п. стоя на двух ногах.

1,2,3,4 – наклон головы вправо, правой рукой помогаем сильнее тянуть ухо к плечу
5,6,7,8 – и.п.

1-4 – наклон головы влево, левой рукой тянем ухо к плечу.

5 – 8 – и.п.

1-4 – наклон головы вперед, двумя руками усиливаем давление.

5 – 8 – и.п.

1-4 – наклон головы назад.

5-8 - и.п.

Упражнение 4 «Разминка. Плечи» (4 - 6 раз)

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч.

1,2 – (на вдохе) два плеча поднять сильно вверх

3,4 – (выдох) опустить плечи, расслабление.

Упражнение 5 «Руки в замок»

Выполняем медленно круговые движения вправо – влево.

Упражнение 6 «Круговые движения корпусом»

И.п. – ноги вместе. Руки скрещены на груди.

Выполняем круговые движения корпусом вправо - влево

Упражнение 7 «Колени»

И.п. стоя, ноги вместе, руки сложены на коленях.

Выполняем не спеша круговые движения коленями вправо – влево.

Упражнение 8 «Стопы»

Стоя, ноги на ширине плеч, спина прямо. Выполняем поочередные круговые движения стоп вправо –влево.

Вдох – выдох.

Самомассаж. Взяли ушки за макушки.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (*большим и указательным пальцами с обеих сторон*)

Потянули...(*несильно потянуть вверх*)

Пощипали...(*несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз*)

Вниз до мочек добежали.

Мочки надо пощипать: (*пощипывание в такт речи*)

Пальцами скорей размять...(*приятным движением разминаем между пальцами*)

Вверх по ушкам проведём (*провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами*)

И к макушкам вновь придём.

Основные асаны. «Сказка о волшебном цветке»

Поза «Зародыша»- На одной волшебной поляне протекал веселый ручеек, а около него необычный цветок. Он лежал на свежей траве клубочком, прижав к себе свои лепестки. И он, то ли о того, что играл, так или устал, по очереди прижимал к себе стройные лепестки. Похож он был в такой позе на младенца.

Поза «Угла» - Лежал он так и решил найти себе друга, пошёл он прямо, куда глаза глядят.

Поза «Мостик»- Шёл, шёл да, препрепятствия ему дорогу речка. Думает цветок, как бы ему попасть на другой берег. Только он подумал, как появился мостик. Вот такой.

Поза «Ребенок» - Пошел он через мостик, а навстречу ему ребенок.

Поза «Доброй кошки» - Смотрит цветок и не может понять, с кем это там ребенок разговаривает. И вдруг на дорогу выскочили три котёнка. Все они были разные. Первый был добрый, вот такой:

Поза «Сердитой» - Второй был сердитый , вот так он сердился:

Поза «Ласковый» - Ну, а третий котенок был ласковый, он всё время терся о ногу малыша, Спросил ребенок у цветка, куда ты идешь? А цветок сказал, что ищет себе друга.

Поза «Бриллиант»(вариант) - Предложил ребенок свою дружбу цветку и еще показал изумительный даже волшебный камень – бриллиант. А через него можно увидеть, как солнышко уходит спать.

Поза «Горы» - Пойдем с нами на гору, предложил ребенок цветку, и оттуда, будем наблюдать. Пришли они к горе, а гора высокая вот такая: Поднялись друзья на вершину и стали по очереди наблюдать за солнцем через волшебный камень- бриллиант. Это было изумительное зрелище. Друзья решили завтра снова прийти сюда. А наш волшебный цветок был очень доволен, что нашел себе настоящего друга

Объяснение асана.

Поза «Зародыша»: Налаживает пищеварение, укрепляет мышцы спины и живота.

1.Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируйте на правой стороне живота. Удержите, позу 5-6 сек, спокойно в И.п.

2.Прижать согнутую левую ногу к животу. Внимание на левой стороне живота. Держать позу 5-6 сек, вернуться в И.п.

3.Прижать обе ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание при этом сосредоточить на области пупка. Удерживать 5-6 сек и спокойно опустить обе ноги, расслабляясь. Продолжить в той же последовательности 2-3 раза или один раз, но с более продолжительной задержкой.

Поза «Угла»: помогает при запорах. При вздутии кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет мышцы.

Лежа на спине. Руки вдоль туловища. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Поднимите, прямые ноги на 5-6 сек над уровнем поверхности, на которой лежите. Удержите угол столько, сколько сможете без особых усилий. Сначала 5 секунд, затем постепенно прибавляя по 1-2 секунды каждый последующий день. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Мостик»: увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраниет вздутие кишечника, боли в пояснице.

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд (2 раза).

Поза «Ребенок»: улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление.

Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе поклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки вдоль тела, ладони вверх. Расслабить плечевой пояс, в позе 5-10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное.

Поза «Кошки»: упражнение придает гибкость, силу позвоночника, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.

1.Поза «Доброй»: встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову. Внимание- позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удержать позу 10-15 секунд. Дыхание спокойное, мысли добрые.

2. Поза «Сердитой»: И.п., то же. Голову опустить, а спину прогнуть плавно вверх. Внимание- позвоночник. Дыхание произвольное. Думайте, что ваша спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставайтесь в этом положении 10-15 секунд. Затем плавно переходите к следующему варианту позы.

3. Поза «Ласковой»: И.п., то же. Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол, локтями в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть. Бедра при этом должны быть перпендикулярны полу. Внимание- позвоночник. Дыхание спокойное, вдыхая медленно, посыпайте струю воздуха по позвоночнику сверху вниз. Это упражнение можно выполнять и с вытянутыми вперед руками. При этом лбом касайтесь пола. Удерживайте позу 10-15 секунд. Затем отдохните, лежа на животе, пока не пройдет напряжение мышц.

Поза «Бриллиант»: развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательные пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное. Думайте о положительных качествах, которые хотите в себе развить. Само название позы «бриллиант» - прекрасный камень, сверкающий, притягивающий взгляд, - вызывает у вас ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах. Удержите позу 20-30 секунд, затем посидите на корточках, давая отдохнуть голеностопному суставу.

Поза «Горы»: Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевого суставов, увеличивает объем грудной клетки. Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх, и как следует, потянитесь к потолку. Спина прямая. Чувствуйте, как ваш позвоночник растет, вытягивается вверх. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте, дыхание спокойное.

Силовой блок.

Асан «Кобра» (позвоничник)

Лежа на животе, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловища, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

Асан "Голова к ногам" (поясница)

Медленно наклонитесь вперед. Спина при этом прямая. Коснитесь руками пола по обе стороны от ступней. Постарайтесь головой коснуться коленей или максимально приблизиться к ним. Следите за спиной, она должна оставаться прямой. На протяжении всего упражнения делайте выдох.

Асан "Всадник" (мышцы ног)

Руки остаются на месте - по обе стороны стоп. Согните левую ногу в колене, а правую, как можно дальше, вытяните назад. Пальцы правой ноги, колено и кончики пальцев рук опираются о пол. Смотрите вверх. Внимание на межбровье.

Асан «Поза дерева» – Врикшасана (равновесие)

Ровно стоя, ноги вместе, спина максимально прямая. Правая пятка помещается у основания левого бедра. Стопа полностью ложится на левое бедро, пальцы направлены вниз. Балансируя на левой ноге, соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернутся в исходное положение. Повторить упражнение на правой ноге.

Дыхательная гимнастика

«Задержка дыхания» (способствует развитию дыхательных мускулов. Регулярное выполнение упражнения приведет к расширению грудной клетки)

1. Стать прямо.
2. Сделать полный вдох.
3. Задержать воздух в груди, насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.
5. Выполнить очистительное дыхание.

Гимнастика для глаз.

«Вращение глаз» - по часовой и против часовой стрелки, вращения воображаемого колеса вперед и назад, поворачивание виртуального глобуса вправо и влево. Все круговые движения делаются плавно, без рывков, с постепенным нарастанием скорости вращения и числа повторений. При первом же чувстве дискомфорта в виде рези, головокружения, тошноты – прекращайте упражнение и отдыхайте.

Релаксационная гимнастика «Надуй шарик».

И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе. Вдох — напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох — живот втянуть.. Повторить упражнение 3—4 раза.

Подвижная игра «Пустое место»

Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

*Вокруг домика хожжу
И в окошечко гляжу,
К одному я подойду
И тихонько постучу.*

После слова постучу, водящий останавливается, заглядывает в “окошко”, против которого остановился, и говорит: “ Тук, тук, тук”. Стоящий впереди спрашивает: “Кто пришел? ” Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает: “ Зачем пришел? ” Водящий отвечает: “ Бежим вперегонки”, и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу играющих остается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Октябрь. Комплекс №2

Приветствие «Круг дружбы»

И.п. стоя в кругу, ноги вместе. Ладони в позе «намасте» (ладони соединены вместе, локти разведены в сторону). Спинка ровная, дышим спокойно.

«Настройтесь на занятие»

Упражнение 1 Тадасана - поза горы

Соединить стопы – пятки и большие пальцы ног. Сделать стопы широкими, чтобы они стали похожими на лапки гуся. Вытянуть ноги так, чтобы колени не сгибались. Втянуть копчик, чтобы он не торчал назад. (Копчик – это самая нижняя косточка позвоночника; у кошек, собак и других животных дальше растет хвост.)

Вытяните все тело и встаньте ровно. Руки изображают два склона горы, поэтому их не надо держать «по швам», как солдатик. Не поднимайте плечи, а, наоборот, отведите назад и опустите вниз. Грудь надо широко раскрыть, чтобы на ней смогло разместиться много медалей. Смотрите прямо перед собой и дышите спокойно. (1 минута).

Самомассаж «Разминаем шею»

Сидя на полу, ноги сложены в «бабочку». Всеми пальчиками обнимаем сзади шею, несильными нажимами бегаем пальчиками по шее, вверх – вниз, вправо – влево.

Упражнение 2 «Голова»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Выполняем медленно круговые движения головы вправо и влево.

Упражнение 3 «Плечи»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Выполняем круговые движения плечами вперед и назад

1,2, - круговое движение плеч назад

3,4. – круговое движение плеч вперед

Упражнение 4 «Кисти рук»

И.п. – тоже. Руки перед собой, согнуты в локтях, соединены вместе. Выполняем спокойные круговые движения кисти рук вправо и влево.

Упражнение 5 «Туловище»

И.п. – тоже. Руки скрещены на груди, кисти рук на плечах. Выполняем круговые движения корпусом вправо и влево.

Упражнение 6 «Звезда»

И.п. – ноги чуть шире плеч. Руки вытянуты в стороны. Выполняем в медленном темпе наклоны к правой и левой ноге, скручивая корпус.

Упражнение 7 «стопы»

И.п. ноги вместе, руки на поясе.

1,2 – Вытягиваемся на носочках, спинку ровно, макушкой тянемся вверх.

3,4 – приседаем, пятки не отрывать от земли, спинка ровная.

Вдох – выдох.

Основные асаны.

Поза «Дерева» (1вариант)

И.п. – ноги вместе, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз. Соединить над головой ладони, руки тянутся вверх. Все тело тянется вверх, в стремлении улететь. Стопы всей опорной поверхностью соприкасаются с полом (на носки не подниматься). В позе находится на задержке дыхания после вдоха до первой усталости. С полным выдохом опустить руки через стороны ладонями вверх.

Поза «Бриллиант»(1вариант): развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательные пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное. Думайте о положительных качествах, которые хотите в себе развить. Само название позы «бриллиант» - прекрасный камень, сверкающий, притягивающий взгляд, - вызывает у вас ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах. Удержите позу 20-30 секунд, затем посидите на корточках, давая отдохнуть голеностопному суставу.

Поза «Льва»

Сидя со скрещенными ногами, удобная поза. Вильно сжать кулаки, сделать страшное напряженное лицо. Сделать вдох. На выдохе «выпустить пар», вытянуть руки вперед и раскрыв ладони, расслабить лицо и высунуть язык. Громко зарычать. (3 раза)

«Божественная» поза

Сидя на пятках, завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и пальцами вниз на уровне таза. Затем осторожно вывернуть ладони пальцами вверх и медленно вести их вдоль позвоночника как можно выше. Фиксация 8-10 секунд. Дыхание ровное, медленное. (2-3 раза)

«Головоколенная» поза (1вариант)

Встать прямо, стопы параллельно на ширине плеч. Наклониться вперед, спину прямо. Не много согнув ноги в коленях, опустить корпус вниз и захватить лодыжки руками. Направляя копчик вверх, выпрямить ноги и расслабить мышцы поясницы и спины, укладывая в это время свой живот и бедра. (стойка 5сек) (повтор 2-3 раза)

Поза «Змея»

Лежа на полу лицом вниз, ноги вытянуты на ширине бедер. С выдохом приподнимите туловище и обопрitezь локтями об пол. Руки на ширине плеч, предплечья параллельны. Опустите подбородок к яремной выемке, тянитесь темечком в небо, лопатки при этом стремитесь друг к другу. Дышите ровно и

удобно. Находитесь в позе 4-6 дыханий. С выдохом опуститесь на пол и расслабьтесь.

Поза «Прямой угол»

Встаньте ровно. На выдохе поднимите руки в стороны. Наклонитесь так, чтобы корпус тела и ноги составили прямой угол. Спина прямая. Макушку головы тяните вперед. Ноги сильные. (чтобы обеспечить большее растяжение нижней части спины, тяните руки вперед).. Возврат в исходное положение. Находиться в позе 2-4 дыханий.

Силовой блок.

Асан «Мостик»

Упор сидя. Пальцы ног вытянуты. Руки отвести назад, пальцы смотрят вперед (в сторону ног). Спина ровно, плечи опустить вниз, шея вытянута. Поднимаем таз наверх. Опускаем подбородок к яремной выемке, тянемся темечком в небо. Находимся в позе 4-6 дыханий. Спокойно возвращаемся в исходное положение.

Асан «Крокодил»

Лежа на животе, опустить голову вниз. Соединить стопы, вытянуть пальцы ног назад, руки вдоль туловища. Пальцы рук переплести за головой (но не на шее) и раскройте локти. Локти и плечи держите на одной линии. Сделать выдох, приподнять над землей голову, руки, грудь и ноги. Стремиться поднять их как можно выше, не напрягая поясницу. Оставаться в позе 2-4 выдоха. На выдохе опустить все тело на пол. Смена переплета пальцев за головой и выполнение 2-3 раза.

Асан «Бабочка»

Сидя на полу, колени открыть в стороны, подставить пятку к пятке. Руки придерживают лодыжки. Выполняем «Махания» коленями подобно крыльям бабочки. Спину держать ровно, макушкой тянуться вверх. «Подул» ветер и крылья бабочки стали махать в право – влево. Выполнять покачивающиеся движения коленями в разные стороны.

Асан «Благого война»

Стоя, ноги вместе, руки вдоль корпуса. С выдохом наклонить корпус вперед, прямую левую ногу вытянуть вверх. Руки вытянуть вперед, ладони смотрят друг на друга. Зафиксировать положение корпуса параллельно полу. Опорная правая нога выпрямлена, носок левой ноги направлен вниз, пятка вверх. Удерживание прямой линии от пятки левой ноги до кончиков пальцев рук. Аккуратный выход из асана, выполнение на другой ноге.

Дыхательное упражнение животом.

Дети ложатся в круг ногами в центр. Мягкую игрушку положить на живот. «Давайте мы с вами покачаем на своих животиках наши любимые игрушки и уложим их спать».

Гимнастика для глаз.

Перемещения глаз вправо-влево, вниз - вверх и по диагоналям. Попробуйте посмотреть, не поднимая и не опуская головы, на пол и на потолок. Затем, не поворачивая головы, увидеть правую и левую стенку. Затем посмотрите в правый верхний, в левый нижний угол и наоборот: в левый верхний и правый нижний угол. Все упражнения выполняйте спокойно, медленно, с максимальной амплитудой. Повторите 3-4 раза.

Релаксационная гимнастика

Движение руками «Лыжник» (первая разновидность). Делать маховые движения вперед – назад одновременно обеими прямыми руками с максимальной амплитудой. Дыхание свободное.

Йога – игра «Прыгающие кролики»

Игра эстафетного типа. На противоположной стороне зала расположены кегли-морковки. По очереди дети должны допрыгать, с зажатым мячом между колен, до кегель, взять одну и зажать подбородком. Прыгая обратно, встать в конец колонны. Игра повторяется, только теперь дети складывают морковки обратно

Ноябрь. Комплекс №3

Приветствие «Круг дружбы»

И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело. Осознанность очень важна. Мысленно просканируйте все тело, начиная от макушки до пальцев ног. Отпустите любое напряжение и приступайте к выполнению комплекса упражнений «Приветствие».

«Настройтесь на занятие»

Упражнение 1 «Гора» (тадасан)

Стоя, ноги вместе. Проследите за тем, чтобы ступни соприкасались по всей своей длине. Выпрямите колени и напрягите мышцы бедер. Во время упражнения спина должна быть прямой, голова слегка приподнятой. Руки опущены вдоль тела. Мышцы лица также должны быть расслабленны. Сосредоточившись на центре своего тела, останьтесь в данной позе на пару минут, глядя прямо перед собой.

Упражнение 2 «Разминка. Голова»

И.п. – стоя на двух ногах, руки вдоль корпуса. Выполняем маятниковые качания головы вправо – влево, вперед – назад. Выполняем упражнение в медленном темпе.

Упражнение 3 «Плечи»

И.п. – тоже. На каждый счет выполняем поочередное поднятие плеча вверх – вниз.

Упражнение 4 «Часики»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны поочередно вправо – влево.

Упражнение 5 «Приседания»

И.п. – ноги вместе. Руки вдоль корпуса. Выполняем приседания, пятки не отрывать от пола, руки вытягиваем вперед.

Энергетический массаж.

Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги.

Вдох – выдох.

Основные асаны.

Поза «Дерева» (1вариант)

И.п. – ноги вместе, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз. Соединить над головой ладони, руки тянутся вверх. Все тело тянется вверх, в стремлении улететь. Стопы всей опорной поверхностью соприкасаются с полом (на носки не подниматься). В позе находится на задержке дыхания после вдоха до первой усталости. С полным выдохом опустить руки через стороны ладонями вверх.

Поза «Кривого дерева»

Встать прямо, согнуть левую ногу, так чтобы носок ноги находился у правого колена, а левое колено развернуто в сторону. Руки поднимите в сторону или вверх. Через 10-15 сек. Опустите ногу и руки. Смена положения.

Поза «Бегуна»

На вдохе сделать выпад вперед, поставив стопу передней ноги ровно под коленом. Заднюю ногу вытянуть, поставить стопу на пальцы, отталкивая пятку назад. Ладони должны касаться пола с двух сторон от передней ноги. Опустите плечи, расправьте грудную клетку, вытяните шею, слегка приподнимите подбородок и посмотрите вперед. Отталкиваясь ладонями от пола, хорошо вытянуть заднюю ногу и позвоночник, держать подтянутым живот. Удерживать положение 30-60 секунд. Дышите ровно и спокойно.

Поза «Бриллиант» (Ивариант): развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательные пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное. Думайте о положительных качествах, которые хотите в себе развить. Само название позы «бриллиант» - прекрасный камень, сверкающий, притягивающий взгляд, - вызывает у вас ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах. Удержите позу 20-30 секунд, затем посидите на корточках, давая отдохнуть голеностопному суставу.

Поза «Скручивание»

И.п. – сидя на полу, колени согнуты перед собой. Плавный поворот вправо, держа левую руку на правом колене. Правую ладонь положить на пол сзади себя, слегка повернув туловище назад. Спина прямая. Задержитесь на несколько мгновений и вернитесь в исходное положение. То же в другую сторону.

Поза «Полукузнечика»

И.п. – лежа на животе, лицо вниз, руки вдоль тела. Упираясь руками в пол на выдохе поднять прямые ноги как можно выше над полом, не сгибая при этом колени. Дыхание задержать и оставаться в этом положении максимальное время. Медленно на выдохе опустить ноги на пол.

Поза «Полуберезка»

Лежа на спине, сделать глубокий вдох, поднять вверх обе ноги и таз. При этом быстро положите руки на поясницу для поддержки спины в вертикальном положении. Большие пальцы рук упираются в кости таза, локти слегка разведены и опираются о пол. Если локти слишком широко расставлены, они не будут служить достаточной опорой для тела. Не сгибать колени. Ноги должны быть выпрямлены, носки вытянуты, но не напряжены. (Если тяжело выполнять упражнение, то можно поднять ноги вверх, руки оставить вдоль туловища. Стремиться таз оторвать от пола).

Силовой блок.

Асан «Max»

И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые:

Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд; носок правой ноги натянуть вниз, а носок левой натянуть на себя, потом поменять.

Асан «Рыбка»

Лежа на полу, руки вытянуты вперед, ноги сведены вместе. Одновременно оторвать от пола руки вместе с ногами. Задержаться в воздухе на 5 секунд. Возвратиться в и.п.

Асан "Голова к ногам" (поясница)

Медленно наклонитесь вперед. Спина при этом прямая. Коснитесь руками пола по обе стороны от ступней. Постарайтесь головой коснуться коленей или максимально приблизиться к ним. Следите за спиной, она должна оставаться прямой. На протяжении всего упражнения делайте выдох.

Асан "Всадник" (мышцы ног)

Руки остаются на месте - по обе стороны стоп. Согните левую ногу в колене, а правую, как можно дальше, вытяните назад. Пальцы правой ноги, колено и кончики пальцев рук опираются о пол. Смотрите вверх. Внимание на межбровье.

Дыхательная гимнастика. Расширение грудной клетки

1. Стать прямо.
2. Сделать полный вдох.
3. Задержать воздух.
4. Вытянуть обе руки вперед и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч.
5. Одним движением отвести руки назад.
6. Перевести руки в четвертое положение, затем в пятое, повторять быстро несколько раз, все время сжимая кулаки и напрягая мускулы рук.
7. Резко выдохнуть воздух через открытый рот.
8. Выполнить очистительное дыхание.

Гимнастика для глаз.

Зажмурьте глаза на 3-5 сек. Отдохните 2-3 сек. Повторить несколько раз. Быстро поморгайте 8-10 сек., через 2-3 сек. Повторите.

«Рисуем» восьмерки. Переносица - середина восьмерки. Вертикальные - справа вверх, слева вверх. Горизонтальные - справа вверх (первая), слева вверх (вторая). Отдохните. Рисуйте глазами круги, восьмерки, диагонали на весь размер стены, которая перед вами.

Релаксационная гимнастика.

Наклоны головы к плечам. (Джихва - бандха.) Дыхание свободное.
(Мудра – Созидающая стихии)

Йога – игра: «Изобрази позу по имени»

Цель: Развить интуицию ребенка и его воображение

Правила игры: Пусть ребенок закроет глазки. Придумайте какое-нибудь имя для позы, которая не существует. Например, попросите ребенка изобразить «водопад», «паучка», «червячка», «счастливую» или «грустную позу», а может это будет «огонь», «вода» или «воздух». Фантазируйте. Пусть не думает долго, а изобразит то, что придет в голову. Чем младше ребенок, тем легче ему вообразить себя кем угодно. Интуиция ребенка подскажет ему, что необходимо его телу в данный момент практики.

Дыхание очистительное – «царапание»

Выполнять следует упражнения в положении сидя или стоя, удерживая голову, шею и позвоночник на прямой линии. Сделайте хороший выдох, руки согните в локтях, кулаки на уровне плеч. Сделайте носом спокойный вдох, затем интенсивный выдох со звуком «ха», одновременно выбрасывая руки вперед и тут же начиная пальцами выполнять царапающие движения. Дыхание произвольное. Упр. Выполнять 5-6 раз

Декабрь. Комплекс №4

Встреча «Улыбнитесь, потяньтесь»

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

«Настройтесь на занятие».

Разминка.

Упражнение 1 «Нет-нет». Стоя, расслабить мышцы шеи и сделать повороты головой вправо-влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно.

Упражнение 2 «Ножницы». Попеременно скрестить вытянутые вперед руки (движение напоминает ножницы) 10-20 раз, увеличивая амплитуду. Руки в локтях не сгибать.

Упражнение 3 «Стряхни капли». Потрясти кистями рук, стряхнуть с них капельки воды (10 секунд).

Упражнение 4 «Резиновый человек». Стоя, слегка расставить ноги, руки по швам, наклониться влево (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Затем также наклониться в правую сторону (3-4 раза в каждую сторону). Наклон сопровождать выдохом, подъем вдохом.

Упражнение 5 «Вращаем обруч». Стоя, выполнять круговые движения тазом по часовой стрелке и против нее (10-15 раз).

Упражнение 6 «Накажи себя». Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая ноги поочередно назад, ударять пяткой по ягодицам (10-15 раз).

Упражнение 7 «Полюби себя». Стоя, широко развести руки в стороны и сильно обнять себя за плечи.

Самомассаж

Растирание ладони

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

*Очень холодно зимой,
Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!
Надо ручки нам погреть,
Посильнее растереть.*

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

*Добываем мы огонь,
Взяли палочку в ладонь.
Сильно палочку покрутим –
И огонь себе добудем.*

«Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

*Раскатаем колобок,
Колобок – румяный бок.
Будем сильно тесто мять,*

Будем няне (маме) помогать.

Основные асаны

Свастикасана (удобная поза)

Сядьте со скрещенными ногами и поместите ступни между бедрами и мышцами икр. Кисти рук поместите на колени, ладонями наверх, большой и средний палец соединены. Тело держится прямо.

Поза «Полулотоса»

И.п. – сидя прямо, с вытянутым вверх позвоночником. Ступни ног лежат свободно: верхняя – на бедре противоположной ноги, нижняя под бедром. Следить чтобы позвоночник находился в вертикальном положении. Время пребывания в позе не ограничено. Периодически менять положение ног (другая нога сверху)



Поза «Лотоса»

И.п. – сидя прямо, с вытянутым вверх позвоночником. Сгибая правую ногу в колене, взять руками ступню и положить ее на левое бедро, выворачивая подошву вверх. Правое колено прижать к полу. Затем согнуть левую ногу в колене, взять ступню и положить на правое бедро, также выворачивая подошву вверх. Держать спину, голову и шею прямыми. Время пребывания в асане неограниченно.



Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»

И.п. – стоя ровно, выпрямиться.

Выполнение: воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно»,

потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем через «дверь».

Силовой блок.

Поза «Солнца» в положении стоя

Встаньте прямо. Стопы вместе, параллельно друг другу. Полностью выдохните воздух. На вдохе разведите руки в стороны, ладони смотрят вверх. Продолжая вдох поднимайте руки над головой, ладони сложите вместе. Заканчивая вдох посмотрите на свои руки. На выдохе наклон вперед. Спину держать прямо так долго, как сможете. Голова между руками, прямо. Продолжаем наклоняться до упора. Плотно ухватить лодыжки (икры или колени) обеими руками и слегка согнуть локти, чтобы притянуть туловище к ногам. К этому моменту выдох должен быть полностью закончен. (Если вы не можете согнуть локти, значит, вы ухватили ноги слишком низко. Переместите захват повыше, чтобы можно было согнуть локти. Иначе вы слишком растянете мышцы спины.) Держите колени прямо и втяните подбородок. Удерживайте позу в течении трех секунд не дыша, затем отпустите ноги и на вдохе медленно начинайте выпрямляться. Руки круговым движением поднимаются над головой. В конце движения руки сложены вместе. Выпрямившись посмотрите на ладони. На выдохе круговым движением руки опускаются через стороны вниз. Выполнить все упражнение три раза.

Черепашья растяжка

Сидя на полу. Ноги развести в стороны как можно шире (чтобы не было больно!). Носочки натянуть на себя. Руки отвести назад и опереться ладонями на пол. Немного приподнимите бедра и слегка выдвиньте таз вперед. Ступни расслабьте. Сядьте прямо. Руки положите свободно на ноги. Снова натяните носочки на себя, Удерживайте позу в течении нескольких секунд. Повторите движение три раза.

Поза младенца

Сидя на пятках. Колени вместе. Руки свободно лежат на бедрах. Медленно наклониться вперед так, чтобы голова коснулась пола. Руки уходят назад по сторонам тела. В конечном положении руки свободно лежат на полу, тыльной стороной вниз, ладонями вверх, локти чуть согнуты. Это расслабит плечи и шею. Голова может опираться на лоб. Устройтесь в наиболее удобном для себя положении. Дышать свободно. Удерживать позицию по крайней мере минуту. Если не удобно, попробуйте положить голову на руки, сложив друг на друга ладони или предплечья. Замечание: Если вам трудно удерживать эту позу в течении минуты, удерживайте ее несколько секунд, затем лягте на спину и отдохните.

Дыхательная гимнастика

Дыхание животом

Сложите руки одна ладонь на другую и положите их на живот под пупком. Делайте вдох через нос и расслабьте живот, представляя при этом, как ваш живот наполняется воздухом и расширяется. (Однако не стоит надувать его как воздушный шар, который вот-вот лопнет.) Почувствуйте, как приподнимаются ваши руки, лежащие на животе. Это движение расслабит все внутренние органы и заставит диафрагму полностью опуститься, позволяя таким образом воздуху достигнуть самых нижних отделов легких. Выдыхайте через нос и медленно слегка надавливайте руками на живот, пока не выйдет весь воздух. Повторите несколько раз.

Гимнастика для глаз

«Мой веселый звонкий мяч»

*Мой веселый, звонкий мяч,
(Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть влево – вправо.)
Ты куда помчался вскачь?
«Посмотреть вниз — вверх
Посмотреть влево – вправо)
Красный, синий, голубой,*

«Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз)

Не у gnаться за тобой

(Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз) (повторить 2 раза)

Релаксационная гимнастика

1. «Потянулись».

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую — вдоль туловища. Вдох — тянуть правую руку вверх, выдох — расслабиться.
Вдох — расслабиться, выдох — тянуть руку вверх.
Пауза — расслабиться.
Повторить упражнение со сменой положения рук.

2. «Растишка».

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.
Вдох — максимально тянуть руки и ноги, выдох — расслабиться.
Вдох — расслабиться, выдох — максимально тянуть руки и ноги.
Пауза — расслабиться

Беседа на тему «Свежий воздух»

Очень полезны воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе. Когда мы дышим свежим воздухом, в лёгких происходим активная циркуляция воздуха и газообмен. Кровь обогащается кислородом, и он разносится ко всем органам и тканям нашего организма. Отчего мы чувствуем бодрость и лёгкость в теле. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых лесах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных

лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов.

Кроме того, прогулки на свежем воздухе помогают нам закаливаться и потом не болеть. Когда мы выходим из помещения на улицу и ощущаем разницу температур (в помещении тепло, на улице прохладно, то тренируются наши сосуды. А любая тренировка всегда помогает сделаться сильней и крепче. И поэтому люди, которые гуляют на свежем воздухе, занимаются спортом (совершают пробежки, прогулки на велосипеде, играют в футбол, зимой катаются на лыжах, санках, коньках) меньше болеют, и защита их организма (иммунитет) крепче.

Но, конечно же, воздух, которым мы дышим, должен быть чистым.

Если мы будем дышать грязным воздухом, что может быть? (ответы детей).

Всё верно, грязный воздух может засорить наш организм, вызвать аллергию и даже отравить.

Беседа «Сон – как лучшее лекарство»

Цель: формировать представление о сне и его влиянии на здоровье человека.

Дать детям представления о том, что без сна человек не может жить. Сон необходим человеку. Во сне отдыхает мозг, а мозг человека – самое главное.

Во сколько вы ложитесь спать?

Быстро ли вы засыпаете?

Крепко спите?

Легко ли выстааете в детский сад?

Стихотворение о воздухе (дети выполняют дыхательное упражнение) .

Он – прозрачный невидимка,

Легкий и бесцветный газ.

(Глубокий спокойный вдох – выдох через нос)

Невесомою косынкой

Он окутывает нас.

(Глубокий спокойный вдох – выдох через рот)

Он в лесу – густой, душистый,

Пахнет свежестью смолистой,

(дыхание через левую ноздрю, прикрыв вторую)

Пахнет дубом и сосной.

(дыхание через правую ноздрю, прикрыв вторую)

Летом он бывает тёплым,

(прикрыть ладонями нос и рот, дышать через рот, ощутить тёплый воздух)

Веет холодом зимой,

(ладони раскрыть, длинный выдох через рот, как бы сдувая с ладоней что-то)

Когда иней красит стекла

И лежит на них каймой,

(3 глубоких вдоха-выдоха через нос)

Мы о нём не говорим.

(задержать дыхание до окончания стихотворения)

Просто мы его вдыхаем –

Он ведь нам необходим!

(спокойный выход)

Йога – игра: «Противоположности»

Цель: Развить интуицию, воображение ребенка, поощрить его исследовать свои ощущения и движения в определенной йога-асане.

Правила игры: Попросите ребенка принять какую-либо позу, выбранную вами. Например, позу змеи, кошки, дерева или верблюда. А теперь предложите изобразить «обратную» противоположную позу, но не говорите при этом, в чем должна заключаться «противоположность». Мне очень нравится наблюдать за ходом мыслей детишек. Они интуитивно понимают скрытый смысл, значение позы в целом и для себя лично. Кто-то поймет буквально и находясь в положении стоя ляжет на пол, кто-то перейдет из прогиба в наклон, из позы на растяжении перейдет в активную позу, где требуется мышечное напряжение. Кто-то сконцентрируется на эмоционально-энергетических аспектах позы. Я обычно предлагаю около пяти поз в рамках этой игры.

Январь. Комплекс №5

Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»

И.п. – стоя в кругу, руки открыты не много в сторону, ладонями в центр. Вытягиваем шею, плечи опускаем вниз. Поза расслабленная, в тоже время стойкая. Делаем повороты головы вправо – влево, улыбаемся друг другу.

Разминка.

Бег на месте, по залу, с подъемом коленей вверх, с ударом пятками о ягодицы.

Прыжковый комплекс 1. Прыжки: на двух ногах – ноги в стороны вместе – тоже с хлопками над головой – чередование легких прыжков с выпрыгиванием вверх

Прыжковый комплекс 2. Прыжки: на двух ногах – с подъемом коленей и шлепками по бедрам – со шлепками по ступням сзади – с отпрыгиваем вперед-назад – тоже вправо-влево – с поворотом на 180 град

Выход из прыжкового и бегового комплексов 1, 2.

Упражнения Выхода 1 (для восстановления дыхания после бега или прыжков).

1. Повороты: И.п. – встать прямо, стопы на ширине плеч. На выдохе поворачивать корпус вправо с отведением руки в сторону, на вдохе возвращаться в и.п. Повторить в другую сторону (2-4 раза).

2. Наклоны корпуса вправо-влево. И.п. – то же. На выдохе наклонить корпус вправо, на вдохе возвратиться в и.п. Повторить в другую сторону (2-4 раза).

3. Дыхание «Ха» стоя – на вдохе поднять руки вперед-вверх, и с быстрым наклоном резко выдохнуть через рот от живота, со звуком «Ха» (1-2 раза).

4. «Гусеница»: И.п. - наклониться к ногам, поставить ладони на пол. На вдохе, переставляя ладони вперед, вытянуть корпус вперед, и прогнуться вверх. На выдохе, переставляя ладони в обратном порядке вернуться в и.п. (1-2 раза)

Самомассаж

Человечки

«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут»).

Для маршировки:

*Человечки на двух ножках
Маршируют по дорожке,
Левой-правой, левой-правой
Человечки ходят браво.*

Для прыжков:

*Человечки на двух ножках
Стали прыгать по дорожке,
Прыг-скок, прыг-скок,*

Всё быстрее: скок -поскок.

Для бега:

*Человечки на двух ножках
Стали бегать по дорожке,
Побежали, побежали,
Вдруг споткнулись и упали.*

Основные асаны

Поза «Дерева» (1вариант)

И.п. – ноги вместе, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз. Соединить над головой ладони, руки тянутся вверх. Все тело тянется вверх, в стремлении улететь. Стопы всей опорной поверхностью соприкасаются с полом (на носки не подниматься). В позе находится на задержке дыхания после вдоха до первой усталости. С полным выдохом опустить руки через стороны ладонями вверх.

Поза «Дерева» (2 вариант)

И.п. – то же.

Поднять и согнуть правую ногу, отведя колено в сторону. Правой рукой подхватить лодыжку, помогая выше подтянуть стопу. Плотно прижать подошву правой стопы к внутренней поверхности верхней части левого бедра, пальцами вниз. Держа опорную ногу твёрдо и прямо, отвести колено согнутой ноги назад, за линию бёдер так, чтобы оно было направлено строго вбок (нога и туловище располагаются в одной плоскости). Если не получается удержать ногу пяткой в паху, можно положить ее подъёмом на бедро выпрямленной ноги (упрощённый вариант). Руки в намастэ. Смена положения.

Поза «Бегуна»

На вдохе сделать выпад вперед, поставив стопу передней ноги ровно под коленом. Заднюю ногу вытянуть, поставить стопу на пальцы, отталкивая пятку назад. Ладони должны касаться пола с двух сторон от передней ноги. Опустите плечи, расправьте грудную клетку, вытяните шею, слегка приподнимите подбородок и посмотрите вперед. Отталкиваясь ладонями от пола, хорошо вытянуть заднюю ногу и позвоночник, держать подтянутым живот. Удерживать положение 30-60 секунд. Дышите ровно и спокойно.

Поза «Аиста»

Выполнять эту асану необходимо из положения стоя. Ноги вместе, руки опустите вдоль тела. Плечи разверните прямо. На выдохе начните наклон вперед, при этом старайтесь коснуться головой коленей. Одновременно руками обхватываете лодыжки. Как вариант — можете коснуться пальцами пола.

Зафиксируйте на несколько секунд это положение и возвратитесь в исходное. Следует сосредоточиться на зоне солнечного сплетения.

Поза «Бриллианта» (2 вариант)

Сидя на пятках, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в замок и положить их на затылок. Выпрямить спину, стараясь как можно больше завести локти назад. Сделать глубокий вдох и на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать на выдохе так долго, насколько это возможно. Затем на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить, опускаясь в другую сторону.

Поза «Ребенка»

И.п. - Сядя на коленях, голову опустить на пол перед собою. Положите ладони там, где вам удобно: рядом с головой или рядом с коленями. Расслабьтесь, дышите и откройте сердце миру и покою. Пребывайте в таком положении от 30 секунд до 5 минут.

Поза «Верблюда»

И.п. - стоя на коленях, вытянув пальцы ног или поджав их, как вам кажется наиболее удобным. Одной рукой совершаю круг и дотягиваемся ею до пятки одной ноги. Второй рукой делаем круг и хватаемся пальцами за пятку второй ноги. Приподнимите грудную клетку и разверните ее, как будто наполняете ее водой, как верблюд свой горб. Выдвинете таз и ягодицы больше вперед, а голову опустите свободно назад, если удобно.

Выстоять 5 секунд. Возврат с и.п.

«Совершенная поза»

И.п. – сидя в позе «Посоха» (*(Дандасана)* является базовой для всех поз сидя и для поз со скручиванием тела. В этих позах она является начальным и конечным положением тела – ноги вытянуть перед собой, колени вместе и внутренние поверхности стоп) сгибаем ноги, располагая пятки на одной оси перед собой, а стопы – вдоль внутренней стороны бедер. Колени разводим широко, стараемся достать до пола. Перенести вес тела на седалищные кости, стараемся позвоночник вытянуть вверх. Макушкой тянемся вверх, спину держим прямой, руки положить ладонями на колени. Меняем положение ног на другой перекрест и выполняем совершенную позу еще раз.

«Головоколенная» поза (1вариант)

Встать прямо, стопы параллельно на ширине плеч. Наклониться вперед, спину прямо. Не много согнув ноги в коленях, опустить корпус вниз и захватить лодыжки руками. Направляя копчик вверх, выпрямить ноги и расслабить мышцы поясницы и спины, укладывая в это время свой живот и бедра. (стойка 5сек) (повтор 2-3 раза)

Силовой блок

Упражнение «Стул»

И.п. – стопы на ширине плеч и параллельны. Колени строго над пальцами ног. Постепенно опускаем таз. Вес – во всей стопе, в пятке акцент веса не делаем. Руки перед собой или вверху, плечи не поднимаем. Тело слегка наклоняется вперед. Живот «подбираем» не давай возникнуть излишнему прогибу в пояснице. Работает передняя мышца бедра. При низком приседе – еще и нижние.



Упражнение «Продольный силовой выпад стоя»

Ноги на ширине таза. Пяtkу задней ноги назад не тянем, она смотрит больше вверх. Получаем больше веса в передней ноге. Корпус наклоняется вперед до 45 градусов. Живот подбираем, чтобы не допустить излишнего прогиба в пояснице. Чем ниже таз, тем больше расстояние между ногами по длине. Работает передняя мышца передней ноги, при низкой стойке еще задание мышцы передней ноги.



Упражнение «Лягушка»

Встаньте на четвереньки. Плавно колени раздвиньте в стороны таким образом, чтобы бедро и голень образовывали прямой угол, подайте таз вперед, опустите предплечья на пол. Зафиксируйте положение на 30с. Затем плавно подайте таз назад, ягодицы тянутся в направлении пяток. Останьтесь в этом положении 30с.

Упражнение «Бабочка» (сидя)

Сидя на полу, колени согнуты и разведены в стороны. Пяточки присоединены. Нажимая на ноги локтями, давим их к полу.

Упражнение «Тюлень»

Упражнение выполнять с осторожностью, если есть проблемы в нижней части спины.

И.п. - лежа на животе. Руки располагаем на уровне плеч, ладонями вперед.. Приподнимаем на прямых руках верхнюю часть тела. Выполняем прогиб корпусом назад. Ноги от пола не отрывать. Возврат в и.п.

Дыхательные упражнения. Одна ноздря

Сядьте в любую позу для медитации, спина прямая, не сгибайтесь и не наклоняйтесь. Закройте большим пальцем правую ноздрю и медленно вдыхайте через левую. При выполнении этого упражнения мысленно повторяйте «ом» пять раз. Выдыхайте так же, во время выдоха мысленно произносите «ом» десять раз. Выдох по протяженности всегда должен быть больше вдоха в два раза: выдох — десять секунд, вдох - пять секунд. Повторите упражнение 15-20 раз. То же самое проделайте и с другой ноздрей. При выполнении упражнения не нужно издавать вслух никаких звуков.

Гимнастика для глаз

«Елка»

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу

*Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Зажмурить глаза, потом
поморгать 10 раз, (повторить 2
раза)*

Релаксационная гимнастика

«Гвоздик»

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть за головой.
Вдох — руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох —
расслабиться.
Вдох — расслабиться, выдох — руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на
себя

Беседа «Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь»

Цель: Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье. Формировать у детей представление о необходимых телу человека веществах и витаминах, рассказать детям о роли витаминов в жизни человека. Познакомить их с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Воспитывать культуру питания, чувство меры и правила культурного поведения.

Йога – игра «Не зевай»

Выбирается ведущий. Он садится перед игроками. Ведущий быстро называет по очереди какую-нибудь часть лица и прикасается к ней рукой. Но иногда часть лица он называет одну, а рукой дотрагивается совсем до другой.

Игроки должны делать все так, как они видят и не обращать внимание на слова ведущего. Если игрок делает ошибку, он выбывает из игры. Победителем становится самый внимательный.

Февраль. Комплекс №6

Встреча «Улыбнитесь, потянитесь»

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

«Настройтесь на занятие».

Разминка.

Упражнение 1 «Нет-нет». Стоя, расслабить мышцы шеи и сделать повороты головой вправо-влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно.

Упражнение 2 «Ножницы». Попеременно скрестить вытянутые вперед руки (движение напоминает ножницы) 10-20 раз, увеличивая амплитуду. Руки в локтях не сгибать.

Упражнение 3 «Стряхни капли». Потрясти кистями рук, стряхнуть с них капельки воды (10 секунд).

Упражнение 4 «Резиновый человек». Стоя, слегка расставить ноги, руки по швам, наклониться влево (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Затем также наклониться в правую сторону (3-4 раза в каждую сторону). Наклон сопровождать выдохом, подъем вдохом.

Упражнение 5 «Вращаем обруч». Стоя, выполнять круговые движения тазом по часовой стрелке и против нее (10-15 раз).

Упражнение 6 «Накажи себя». Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая ноги поочередно назад, ударять пяткой по ягодицам (10-15 раз).

Упражнение 7 «Полюби себя». Стоя, широко развести руки в стороны и сильно обнять себя за плечи.

Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

1. «*Кран, открайся!*» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. «*Нос, умойся!*» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. «*Мойтесь сразу оба глаза*» - нежно проводим руками над глазами.
4. «*Мойтесь, уши!*» - растираем ладонями уши.
5. «*Мойся, шейка!*» - аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. «*Шейка, мойся хорошенько!*» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. «*Мойся, мойся, обливайся!*» – аккуратно поглаживаем щеки.
8. «*Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!*» - трем ладошки друг о друга.

Основные асаны

Поза «Дерева» (Iвиант)

И.п. – ноги вместе, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

С полным вдохом поднять над головой прямые руки через стороны ладонями вниз. Соединить над головой ладони, руки тянутся вверх. Все тело тянеться вверх, в стремлении улететь. Стопы всей опорной поверхностью соприкасаются с полом (на носки не подниматься). В позе находиться на

задержке дыхания после вдоха до первой усталости. С полным выдохом опустить руки через стороны ладонями вверх.

Поза «Дерева» (2 вариант)

И.п. – то же.

Поднять и согнуть правую ногу, отведя колено в сторону. Правой рукой подхватить лодыжку, помогая выше подтянуть стопу. Плотно прижать подошву правой стопы к внутренней поверхности верхней части левого бедра, пальцами вниз. Держа опорную ногу твёрдо и прямо, отвести колено согнутой ноги назад, за линию бёдер так, чтобы оно было направлено строго вбок (нога и туловище располагаются в одной плоскости). Если не получается удержать ногу пяткой в паху, можно положить ее подъёмом на бедро выпрямленной ноги (упрощённый вариант). Руки в намастэ. Смена положения.

Поза «Скручивания» (стиральная машина)

И.п. – сидя на полу со скрещенными ногами. Обнять себя руками. Ладони находятся на противоположных плечах. Выполнять скручивание быстро вправо – влево, как вращающийся барабан стиральной машины, произнося на выдохе «Шух», «шух», «шух».

Поза «Березки»

И.п. – леж на полу. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Приподнять таз, поддерживая тело сзади руками, согнутыми в локтях. Колени при этом могут коснуться лба. Не торопясь, без рывков выпрямить ноги. Следить за тем, чтобы ноги были перпендикулярны полу, для этого постараться подать таз вперед. Руки помогают удерживать тело в правильном положении. Основная нагрузка должна приходиться на плечи, а не на шейный отдел позвоночника. Находиться в этой позе можно, пока не чувствуется дискомфорт. Чтобы выйти из асаны, сначала нужно согнуть ноги, затем опустить таз, а после выпрямить ноги в положение лежа.

Поза «Мостик»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Ноги расставить на ширине плеч. Постепенно приподнимайте таз от пола, пока не достигните максимальной точки. Задержитесь в этой позиции на 30 секунд и плавно опуститесь обратно.

Для усложнения можете приподнимать ноги на носочки во время открывания таза от пола и руки заведите наверх.

Поза «Бумеранга»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Медленно вдыхая, поднять ноги вверх и дальше назад, но не до горизонтального положения. (На первых порах можно несколько поддерживать таз руками). Оставаться в этом положении 10-15секунд. Дышите спокойно животом, спокойно и ритмично. Возврат медленно в и.п. отдых. Одно – два полных дыхания.

«Головоколенная» поза (1вариант)

Встать прямо, стопы параллельно на ширине плеч. Наклониться вперед, спину прямо. Не много согнув ноги в коленях, опустить корпус вниз и захватить лодыжки руками. Направляя копчик вверх, выпрямить ноги и расслабить мышцы поясницы и спины, укладывая в это время свой живот и бедра. (стойка 5сек) (повтор 2-3 раза)

Поза «Лотоса»

И.п. – сидя прямо, с вытянутым вверх позвоночником. Сгибая правую ногу в колене, взять руками ступню и положить ее на левое бедро, выворачивая подошву вверх. Правое колено прижать к полу. Затем согнуть левую ногу в колене, взять ступню и положить на правое бедро, также выворачивая подошву вверх. Держать спину, голову и шею прямыми. Время пребывания в асане неограниченно.

Силовой блок

Асан «Кобра» (позвоничник)

Лежа на животе, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловища, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь..

Поза «Свернутого листа»

Из положения лежа на спине — глубоко вдохнув, поднимите и положите руки на пол за головой. Выдыхая медленно и спокойно, не спеша сядьте и захватите лодыжки, наклоняясь вперед (следите, чтобы колени были прямыми). Наклоните голову вперед, пока она не коснется коленей, положите локти на пол. Задержите дыхание, насколько сможете. Затем, глубоко вдохнув, сядьте, потом медленно опуститесь в исходное положение, положив руки рядом с телом. Сделайте выдох и расслабьтесь.

Поза «Саранчи» (поясница)

Лежа на животе. Перенесите руки вдоль ног на пол, подложите их под себя (ладони окажутся под бедрами) и разверните ладонями вверху. Поставьте подбородок на пол. Поднимите правую ногу вверх, не отрывая тазовую часть (подвздошную кость) от пола. Удерживайте положение на несколько дыхательных циклов. Следите за тем, чтобы плечи, руки, мышцы лица оставались расслабленными. Возратитесь в исходное положение, поменять ноги.

Асан «Лук» (упрощенный с одной ногой)

Исходное положение лежа на животе. Соедините ноги вместе, согните правую ногу в колене и захватите правой рукой голеностоп правой ноги.

Подтяните пятку правой ноги к ягодице и затем слегка грудную клетку. Немного задержитесь. Опустите ноги и сделайте то же самое с другой ногой.

Асан «Поза дерева» – Врикшасана (равновесие)

Ровно стоя, ноги вместе, спина максимально прямая. Правая пятка помещается у основания левого бедра. Стопа полностью ложится на левое бедро, пальцы направлены вниз. Балансируя на левой ноге, соединить ладони и поднять руки вверх, задержаться на несколько секунд, затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение на правой ноге.

Дыхательная гимнастика

«Сильные руки»

И.п. – стоя. Ноги на ширине плеч. Поднять руки, сжав пальцы в кулаки (вдох). При опускании рук разжать пальцы (выдох). Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

Гимнастика для глаз

Бабочка

Спал цветок

(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся, *(Руки согнуты в стороны (выдох).)*

Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)*

Релаксационная гимнастика

«Аист».

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

Вдох правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться.

Вдох — расслабиться, выдох — тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя.

Пауза — расслабиться. Выполнить упражнение левой ногой.

Выполнить упражнение левой ногой

Беседа «Что делать, когда начинается насморк?»

Во-первых, нужно потеплее одеться. И главное, чтобы ноги оказались в тепле. Еще древние греки заметили связь между состоянием ног и насморка. Промочил ноги – схватил насморк. Поэтому возьмите тазик с горячей (но такой, чтобы не обжечься) водой, можно добавить сухой горчицы, опустите в него ноги и посидите, погрейтесь. Затем вытрите сухо-насухо ноги и поскорее надевайте теплые шерстяные носки. Не забудьте про горячее питье. Подойдет чай с медом, малиной, другими лекарственными травами, теплое молоко. Главное, побольше тепла. Оказывается, нос можно закалить. Для этого нужно два раза в день

промывать его подсоленной водой (на стакан воды комнатной температуры полчайной ложки соли).

Беседа на тему «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».

Цель: формирование осознанного отношения к здоровью, как ведущей ценности

Педагог – что такое здоровье? (Здоровье – это когда у тебя ничего не болит, когда нет температуры, когда ты весел, у тебя все получается и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки).

А чем отличается больной, хворый человек от здорового? Почему плохо болеть? Чтобы оставаться здоровыми, нужно понимать, как возникают болезни и как от них уберечься.

Как же уберечься от инфекции? Чтобы быть здоровым, борясь с микробами и не поддаваться болезням, нужно заниматься физкультурой, закаляться, гулять и играть на свежем воздухе. И еще регулярно чистить зубы, не пить сырую воду, почаще мыть руки с мылом, мыть овощи и фрукты и принимать витамины. Витамины, как солдаты, охраняют наш организм от вредных микробов и разных болезней.

Итак, теперь мы знаем, что здоровье – это самое большое богатство каждого человека, которое нужно всегда беречь.

Йога – игра «Изобрази позу по имени»

Цель: развитие интуиции и воображения детей.

Правила игры: Пусть ребенок закроет глазки. Придумайте какое-нибудь имя для позы, которая не существует. Например, попросите малыша изобразить «водопад», «паучка», «червячка», «счастливую» или «грустную позу», а может это будет «огонь», «вода» или «воздух». Фантазируйте. Пусть не думает долго, а изобразит то, что придет в голову. Чем младше ребенок, тем легче ему вообразить себя кем угодно. Интуиция ребенка подскажет ему, что необходимо его телу в данный момент практики.

Март. Комплекс №7

Встреча «Улыбнитесь, потяньтесь!»

И.п. – все встают в круг. Взявшись за руки, смотрим все по сторонам, улыбаемся друг другу. Поднимаем вместе руки вверх. Раскрываем ладони, тянемся к «солнышку».

«Настройтесь на занятие».

Разминка

Упражнение 1 «Разминаем шею»

И.п. - Встать прямо, поставив ноги на ширину плеч, руки свободно опустив вдоль тела. Наклонить голову вправо, держа плечи неподвижными, приближая подбородок к правой ключице. Смотреть вправо.

Левую ладонь поместить на шею слева, чтобы ощутить растяжение мышц. Держать спину прямой, а плечи в расслабленном состоянии. Оставаться в таком положении несколько секунд. Плавно поднять голову.

Выполнить то же самое, наклоняясь влево. Расслабиться, двумя руками помассировать шею. Осторожно наклонять голову вправо, потом влево, повторив это три раза. Выпрямить шею. Плавно повернуть голову направо, заглянув через правое плечо. Далее плавно повернуть голову влево, заглянув через левое плечо. Выполнить эти движения три раза.

Упражнение 2 «Круговые движения головы»

И.п. – тоже. Вращать головой. Осторожно наклонить голову влево, потом опустить подбородок к груди и наклонить голову вправо. Далее медленно, по дуге, наклонить голову назад, потом к левому плечу, опять вперед и к правому плечу. Выполнить трижды. Повторить все в обратную сторону.

Упражнение 3 «Плечи»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Руки на плечах, выполняем круговые движения вперед 4 раза (локти помогают, делают замах), затем тоже самое назад.

Упражнение 4. «Наклоны»

И.п. – стоя, руки на поясе. Выполняем наклоны по 2 раза вправую и левую сторону. Макушкой тянемся к полу, происходит сжатие бока (выполним всего в каждую сторону по 4 раза).

Упражнение 5. «Кисти»

И.п.- стоя, руки вытянуты вперед. Ладони собираем в замок и сгибаем их на уровне груди; выполняем круговые движения кистями рук в правую и в левую сторону. Возвращаемся в и.п.

Упражнение 6. «Колени»

И.п. стоя, ноги вместе, руки сложены на коленях.

Выполняем не спеша круговые движения коленями вправо – влево.

Самомассаж

"Мытье головы".

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке; 2) ото лба до затылка; 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуть, чтобы поверхность ногтей и первых фаланг плотно соприкасалась с поверхностью головы за ушами. Массаж производить обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

Основные асаны

Поза «Дерева» (2 вариант)

И.п. – ноги вместе, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

Поднять и согнуть правую ногу, отведя колено в сторону. Правой рукой подхватить лодыжку, помогая выше подтянуть стопу. Плотно прижать подошву правой стопы к внутренней поверхности верхней части левого бедра, пальцами вниз. Держа опорную ногу твёрдо и прямо, отвести колено согнутой ноги назад, за линию бёдер так, чтобы оно было направлено строго вбок (нога и туловище располагаются в одной плоскости). Если не получается удержать ногу пяткой в паху, можно положить ее подъёмом на бедро выпрямленной ноги (упрощённый вариант). Руки в намастэ. Смена положения.

Поза «Кривого дерева»

Встать прямо, согнуть левую ногу, так чтобы носок ноги находился у правого колена, а левое колено развернуто в сторону. Руки поднимите в сторону или вверх. Через 10-15 сек. Опустите ногу и руки. Смена положения.

«Солнечная поза»

И.. – стоя, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх. Представить над головой солнце. Почувствовать прилив энергии к ладоням и начать медленно сводить ладони, приближая их к лицу.

Поза «Аиста»

Выполнять эту асану необходимо из положения стоя. Ноги вместе, руки опустите вдоль тела. Плечи разверните прямо. На выдохе начните наклон вперед, при этом старайтесь коснуться головой коленей. Одновременно руками обхватываете лодыжки. Как вариант — можете коснуться пальцами пола. Зафиксируйте на несколько секунд это положение и возвратитесь в исходное. Следует сосредоточиться на зоне солнечного сплетения.

Поза «Орла»

И. п - стоя, ступни вместе. Согните левую ногу, «обняв» ее согнутой в колене правой ногой спереди. Согнутую в локте левую руку вытяните впереди себя, пальцы направлены вверх. Правой рукой сделайте кругообразное движение под левой рукой, стремясь к тому, чтобы ладони рук встретились. Держите позу и дышите, приседая все ниже и вытягивая замок из рук вверх. Посчитайте в обратном порядке (3, 2, 1) и взлетайте, высвобождаясь из позы и позволяя орлу раскрыть крылья. Повторите с другой стороны.



Поза «Полулотоса»

И.п. – сидя прямо, с вытянутым вверх позвоночником. Ступни ног лежат свободно: верхняя – на бедре противоположной ноги, нижняя под бедром. Следить чтобы позвоночник находился в вертикальном положении. Время пребывания в позе не ограничено. Периодически менять положение ног (другая нога сверху)

Поза «Лука»

И.п. - лежа животом вниз. Ноги следует расположить вместе, ступни сблизить, а пальцы поставить на пол. Руки разместить по бокам, а подбородком упереться в пол; 2. Слегка раздвинув ноги в стороны и согнув колени, необходимо поднять ноги и обхватить руками лодыжки или ступни. Важно сделать глубокий вдох и задержать дыхание, после чего начать распрямлять ноги в коленях, поднимая голову и грудь. Нужно стараться сделать максимальный прогиб. Голову следует тянуть назад, а бедра оторвать от пола.

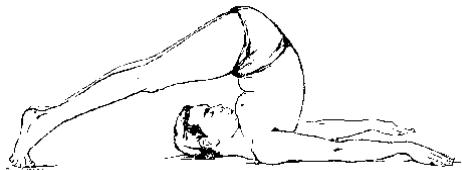
На выдохе можно опустить ноги, руки, туловище и голову, приняв исходное положение. Увеличить эффект массажа внутренних органов в дханурасане можно немного покачавшись вперед и назад. Импульс тела к раскачиванию и смещению центра тяжести можно получить благодаря дыханию и чередованию напряжения и расслабления мышц ног. Каждое движение увеличит амплитуду покачиваний, пока, в конце концов, не произойдет поочередное касание пола то подбородком, то бедрами.

Поза «Березки»

И.п. - Лягте на спину, туловище и ноги вытяните. Сделайте выдох и согнув колени подведите бедра к животу. Сделайте несколько дыханий. На выдохе поднимайте таз, руки сгибайте в локтях и таз положите на ладони. Сделайте выдох и вытягивайте туловище вверх, перпендикулярно полу. Грудь касается подбородка. На выдохе выпрямите ноги, пальцы ног смотрят вверх. Останьтесь в асане на 2 минуты, дышите ровно. На выдохе выйдите из асаны и расслабьтесь.

Поза «Плуга» (халасана)

И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ладони повернуты к полу, ноги вместе. Вдохните, и на задержке медленно поднимите прямые ноги до вертикального положения, при этом используя только мышцы живота. Поднимите нижнюю часть туловища, чтобы ноги оказались над головой. Двигайте ноги дальше, пока пальцы ног не коснутся пола у вас за головой. Руки все также покоятся на полу, ноги держите прямыми. Когда ноги будут приближаться к полу за головой, выдыхайте. Не напрягайте шею! Это конечная поза, в которой вы можете оставаться столько, сколько пожелаете (т.е. пока нет чувства дискомфорта). В конечном положении дышите нормально. Чтобы выйти из позы, вдохните, и медленно поднимайте ноги из положения за головой, плавно «перекатываясь» по спине, затем на выдохе опустите их на пол, вернувшись в исходное положение. Это общая техника.



Силовой блок

Асан на гибкость

И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Делаем упор руками на пятки, начинаем медленно прогибаться назад. Сгибаемся до первого ощущения. Как только оно начинает возникать – неважно где – следует остановиться и застыть, намеренно расслабляя мышцы. Таз тянем вперед, голову опрокидываем назад, смотрим в потолок. Для расслабления можно глаза закрыть и простоять 1 минуту. Выходим из положения, медленно поднимаем голову сначала, а затем и корпус.

Поза «Стола»

И.п. – упор на коленях и руках. Ладони точно под плечами, колени точно под бедрами. Спина плоская, взгляд направлен в пол между руками. Тянитесь к копчику и к макушке головы, удлиняя спину.

Усложнение «Балансирующая поза «Стола»

Примите [Позу стола](#). На вдохе поднимите правую ногу параллельно земле, тяните пальцы ног назад. Устремив взгляд в пол между ладонями, на вдохе поднимите левую руку параллельно земле, тяните пальцы рук вперед. Сделайте 3-6 дыхательных циклов. Чтобы выйти из позы, на выдохе опустите руку, а затем ногу, вернувшись в [Позу стола](#). Поменяйте положение рук и ног и повторите упражнение

Поза «Всадника»

Из [Позы Стола](#) выдвиньте левую ногу вперед в выпаде, так, чтобы она оказалась между руками, колено под прямым углом к земле. Подогните пальцы ног и выпрямите заднюю ногу. Пальцами, ладонями или кулаками упирайтесь в пол, а макушкой головы тянитесь в небо. Опустите и разверните плечи назад, выдвиньте грудь вперед. Подбородок параллелен полу, взгляд устремлен вперед.. Вытяните заднюю поверхность ноги, для этого тяните пятку к полу, а ногу вверх. Расслабьте бедра, пусть сила гравитации тянет их к полу.

Сделайте 2-6 дыхательных циклов.

Поза «Пирамиды»

И.п. - Положите ладони на пол перед собой. Выпрямите переднюю ногу. Наклонитесь вперед так, чтобы ухо касалось внутренней части колена вытянутой ноги. Тянитесь вверх пальцами вытянутой ноги. Тяните бедра к пятке задней ноги. Локти слегка согнуты. Плечи, шея и лицо расслаблены. Сделайте 2-5 дыхательных циклов. На вдохе вернитесь в [Позу Всадника](#).



Поза Откинутого Большого Пальца Ноги

И.п. – лежа, руки вдоль туловища.

Согните левую ногу, захватив ее носок средним и указательным пальцами левой руки. Правую ногу вытяните вдоль пола. Вдохните и поднимите левую ногу вверх. Тяните носок на себя, при этом плечи не должны отрываться от пола. Сделайте 2-5 дыхательных циклов

Асан «Лягушка» (на животе)

И.п. - Лежа на животе разводим колени в стороны, стопы сводим. Поднимаем колени на пол, давим подошвами друг на друга. Под таз и живот можно положить одеяло. Не кладем одеяло только под таз, т.к. угол крестца к

пояснице может оказаться вредным. Работает большинство мышц таза, а также задняя внутренняя мышца ног

Асан на равновесие

Опуститесь на четвереньки, руки находятся непосредственно под плечами, а колени прямо под бедрами.

Ваши глаза должны быть открыты в этой позе. Приподнимите голову вверх и найдите какую ни будь точку, чтобы сосредоточиться. Взгляд должен быть сфокусирован именно на ней, пока вы находитесь в этой позе. Это поможет сохранить равновесие, а также поможет вам развить способность к концентрации внимания и ума.

Вытяните левую руку прямо и расправьте правую ногу, чтобы она была на одной линии со спиной. Ваши пальцы рук и ног должны быть расширены, руки и ноги параллельны земле. Оглянитесь и убедитесь, что нога прямая, а не под углом вверх или вниз.

Теперь начните выполнять глубокое дыхание. На глубоком вдохе вы удлиняете тело, максимально вытягивая руку вперед, а спину и ногу назад. На выдохе возвращаетесь в исходное положение.

После этого меняете руку и ногу, вытягивая теперь правую руку и левую ногу и повторяете упражнение с дыханием, как описано выше.

Длительность выполнения упражнения:

1—5 минут на одну сторону. Если одной минуты для вас будет слишком много, то можете начать с 15 секунд, постепенно удлиняя время.

Дыхательная гимнастика

«Ладошки»

И.п. (исходное положение) – стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладошки вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулаки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять паузу.

В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза.

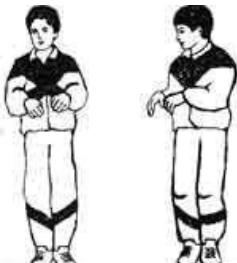
Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек

«Кошка» (полуприсед с поворотом)

И.п. – стоя. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются). Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упр. выполняется 12 раз



Гимнастика для глаз

Перемещения глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям. Попробуйте посмотреть, не поднимая и не опуская головы, на пол и на потолок. Затем, не поворачивая головы, увидеть правую и левую стенку. Затем посмотрите в правый верхний, в левый нижний угол и наоборот: в левый верхний и правый нижний угол. Все упражнения выполняйте спокойно, медленно, с максимальной амплитудой. Повторите 3-4 раза.

Релаксационные упражнения для детей для расслабления мышц шеи

Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений)

«Любопытная Варвара смотрит влево (поворнуть голову влево и 3 секунды удерживать в таком положении), смотрит вправо (то же упражнение, только голова вправо). А потом опять вперед – тут немного отдохнет (голову повернуть вперед и смотреть перед собой 3 секунды). А Варвара смотрит вверх дальше всех и дальше всех! (Поднять голову вверх и смотреть на потолок 5 секунд). Возвращается обратно – расслабление приятно! (Вернуться в исходное положение – взгляд вперед). А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! (Голову медленно опустить вниз и прижать подбородок к груди). Возвращаемся обратно – расслабление так приятно! (Голову опять поднять и смотреть перед собой, расслабить мышцы)

Беседа о зарядке

Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку?

Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду?

Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду?

Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

Какую пользу несет зарядка?

Беседа «Что я знаю о себе и о своем здоровье»

Цель: Уточнить представления о единстве организма. Закрепить знания о частях тела человека и их функциях, культурно – гигиенические навыки

Из каких частей состоит наше тело?

А как оно нам служит и помогает жить? Что оно может? (Дышать, думать, есть, пить, говорить, двигаться)

А как можно узнать, что ты заболевашь?

А как можно предупредить болезнь? (Закаляться: принимать воздушные и солнечные ванны, ходить босиком летом по траве, полоскать горло травами, есть больше овощей, фруктов, лук, чеснок, соблюдать режим, делать утреннюю гимнастику)

Йога – игра

Полоса препятствий

Используйте специальные йога – приспособления: блоки, коврики, растяжки и подушки. Расстояние от одного приспособления нужно пройти в одной позе (лягушке), дальше – в другой (краба), потом в следующей (змеи).

Апрель. Комплекс №8

Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь»

Поза «Приветствие». Встать прямо, ноги вместе, стопы параллельно друг другу. Ладони сложены вместе перед грудью. Грудная клетка расправлена, живот подтянут, спина прямая, взгляд прямо перед собой, дыхание свободное.

Поза «Горы». На вдохе спокойно поднять руки вверх, расправить грудь, потянуть вверх спину, порасти. Пяtkи не отрывать от пола.

«Настройтесь на занятие»

Разминка

Упражнение 1 «Разминка. Голова»

И.п. стоя на двух ногах.

1,2,3,4 – наклон головы вправо, правой рукой помогаем сильнее тянуть ухо к плечу
5,6,7,8 – и.п.

1-4 – наклон головы влево, левой рукой тянем ухо к плечу.

5 – 8 – и.п.

1-4 – наклон головы вперед, двумя руками усиливаем давление.

5 – 8 – и.п.

1-4 – наклон головы назад.

5-8 - и.п.

Упражнение 2 «Разминка. Плечи» (4 - 6 раз)

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч.

1,2 – (на вдохе) два плеча поднять сильно вверх

3,4 – (выдох) опустить плечи, расслабление.

Упражнение 3 «Руки в замок»

Выполняем медленно круговые движения вправо – влево.

Упражнение 4 «Круговые движения корпусом»

И.п. – ноги вместе. Руки скрещены на груди.

Выполняем круговые движения корпусом вправо - влево

Упражнение 5 «Колени»

И.п. стоя, ноги вместе, руки сложены на коленях.

Выполняем не спеша круговые движения коленями вправо – влево.

Упражнение 6 «Стопы»

Стоя, ноги на ширине плеч, спина прямо. Выполняем поочередные круговые движения стоп вправо – влево.

Вдох – выдох.

Самомассаж

"Ушки". Растирать уши ладонями, как будто они замерзли; разминать три раза сверху вниз (по вертикали); растирать возвратно-поступательным движением в другом направлении (по горизонтали). Пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка

постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

Основные асаны

Поза «Дерева» (2 вариант)

И.п. – ноги вместе, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

Поднять и согнуть правую ногу, отведя колено в сторону. Правой рукой подхватить лодыжку, помогая выше подтянуть стопу. Плотно прижать подошву правой стопы к внутренней поверхности верхней части левого бедра, пальцами вниз. Держа опорную ногу твёрдо и прямо, отвести колено согнутой ноги назад, за линию бёдер так, чтобы оно было направлено строго вбок (нога и туловище располагаются в одной плоскости). Если не получается удержать ногу пяткой в паху, можно положить ее подъёмом на бедро выпрямленной ноги (упрощённый вариант). Руки в намастэ. Смена положения.

«Солнечная поза»

И.. – стоя, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх. Представить над головой солнце. Почувствовать прилив энергии к ладоням и начать медленно сводить ладони, приближая их к лицу.

Поза «Аиста»

Выполнять эту асану необходимо из положения стоя. Ноги вместе, руки опустите вдоль тела. Плечи разверните прямо. На выдохе начните наклон вперед, при этом старайтесь коснуться головой коленей. Одновременно руками обхватываете лодыжки. Как вариант — можете коснуться пальцами пола. Задержитесь на несколько секунд это положение и возвратитесь в исходное. Следует сосредоточиться на зоне солнечного сплетения.

Поза «Цапли»

И.п. – в позе Просоха (базовая поза, сидя на полу, носки на себя, упор руками сзади)

Подгибаем левую ногу, согнув ее в колене и расположив пальцы так, чтобы они вытянулись назад. Сидим на обеих ягодицах, следя за тем, чтобы вес был распределен равномерно между ними. Все пальцы согнутой ноги должны касаться пола своей внешней стороной.

Берем себя за правую стопу и, по возможности как можно ближе, притягиваем ногу так, чтобы бедро касалось живота, а голень тянем к голове. Вот, как раз у нас и получилась шея цапли.

Следим за спиной, она должна быть прямой. Тянитесь от копчика до макушки вверх, стараясь приблизить низ спины к выпрямленной ноге. Выходим из позы в и.п.

Поза «Змея»

Лежа на полу лицом вниз, ноги вытянуты на ширине бедер. С выдохом приподнимите туловище и обопритесь локтями об пол. Руки на ширине плеч, предплечья параллельны. Опустите подбородок к яремной выемке, тянитесь темечком в небо, лопатки при этом стремитесь друг к другу. Дышите ровно и удобно. Находитесь в позе 4-6 дыханий. С выдохом опуститесь на пол и расслабьтесь.

Поза «Лебедя»

Лечь на живот, ладони на полу на уровне плеч, локти повернуты вверх, пальцы ног подвернуты внутрь. Глубокий вдох – одновременно, опираясь на ладони, поднимите голову, потом плечи, грудь и живот до полного выпрямления. Оставайтесь в этой позе как можно дольше. Задержите дыхание, на выдохе поднимитесь на колени, не отрывая ладоней от пола. В положении на коленях, бедра упираются в живот, ягодицы располагаются на пятках, а лоб соприкасается с полом. Задержите дыхание и оставайтесь в этой позиции некоторое время. Затем на вдохе поднимитесь с пяток, подайтесь телом вперед и таким образом вернитесь в исходное положение (в позу кобры)

Поза «Ребенка»

И.п. - Сядя на коленях, голову опустить на пол перед собою. Положите ладони там, где вам удобно: рядом с головой или рядом с коленями. Расслабьтесь, дышите и откройте сердце миру и покою. Пребывайте в таком положении от 30 секунд до 5 минут.

«Тронная поза»

И.п. – сидя на полу, вытянув вперед и разведя в стороны ноги.

Затем плавно и постепенно сгибайте их, а, максимально притянув к себе и соединив вместе подошвы, колени прижмите к полу. Сделать вдох и приподнять ноги к тазу. Для окончательного завершения асаны следует сомкнуть вместе пятки, задержав дыхание, положить руки на колени ладонями вниз и, надавив ими вниз, задержаться в этой позе на 10 секунд, а потом, выдохнув, возвратиться в исходное положение с вытянутыми ногами.

Поза «Кузнечика» (саранчи)

И.п. – лежа на животе, вытянуть руки назад (не касаясь ими пола). **2** С выдохом поднять одновременно голову, грудь и ноги как можно выше. **3** Сжать мышцы ягодиц, полностью выпрямить ноги. **4** Оставаться в этом положении как можно дольше, дышать ровно. Возвращаемся в и.п.

Силовой блок

Поза «Собаки»

И.п. – поза «Стола». Тяните копчик к потолку, выгибая спину дугой и свободно опуская живот. Растопырьте пальцы рук и вдавливайте ладони в пол. Плечи не должны касаться ушей, опускайте их ниже, а макушкой головы

тянитесь в небо. Без напряжения смотрите в потолок. Сделайте 4-8 циклов дыхания или на вдохе делайте Позу Собаки, а на выдохе - [Позу Кошки](#). Чтобы выйти из позы, выдохните и выпрямите спину, возвращаясь в [Позу Стола](#).

Асан «Мах»

И.П. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые:

Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд; носок правой ноги натянуть вниз, а носок левой натянуть на себя, потом поменять.

Асан «Рыбка»

Лежа на полу, руки вытянуты вперед, ноги сведены вместе. Одновременно оторвать от пола руки вместе с ногами. Задержаться в воздухе на 5 секунд. Возвратиться в и.п.

Асан «Крокодил»

Лежа на животе, опустить голову вниз. Соединить стопы, вытянуть пальцы ног назад, руки вдоль туловища. Пальцы рук переплести за головой (но не на шее) и раскройте локти. Локти и плечи держите на одной линии. Сделать выдох, приподнять над землей голову, руки, грудь и ноги. Стремиться поднять их как можно выше, не напрягая поясницу. Оставаться в позе 2-4 выдоха. На выдохе опустить все тело на пол. Смена переплета пальцев за головой и выполнение 2-3 раза.

Асан «Бабочка»

Сидя на полу, колени открыть в стороны, подставить пятку к пятке. Руки придерживают лодыжки. Выполняем «Махания» коленями подобно крыльям бабочки. Спину держать ровно, макушкой тянуться вверх. «Подул» ветер и крылья бабочки стали махать в право – влево. Выполнять покачивающиеся движения коленями в разные стороны.

Дыхательная гимнастика

«Большой маятник»

И.п. – стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу – вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад – руками обнять плечи. Тоже – вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами.

В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Гимнастика для глаз

Вращение глаз по часовой и против часовой стрелки, вращения воображаемого колеса вперед и назад, поворачивание виртуального глобуса вправо и влево. Все круговые движения делаются плавно, без рывков, с постепенным нарастанием скорости вращения и числа повторений. При первом

же чувство дискомфорта в виде рези, головокружения, тошноты прекращайте упражнения и отдохните. Помните *два закона отличного зрения: расслабление и движение*. Собственно говоря, эти два закона тесно взаимосвязаны и являются двумя сторонами одной медали: без расслабления невозможно движение, а без движения — хорошее зрение.

Релаксационные упражнения

«Танец плеч»

Поднять плечи как можно выше, а затем свободно опустить их, словно сбросив вниз.

Выполнить 4-5 раз.

«Мельница»

Имитировать движение мельницы руками: вытянув их, делать круговые маховые движения вперед и вверх, затем — назад и вверх, и так несколько кругов.

Беседа «Заповеди здорового образа жизни»

Цель: формировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью так и к здоровью окружающих.

- 1.Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!
- 2.Прогони остатки сна, одеяло в сторону! Вам гимнастика нужна – помогает здорово!
3. С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!
- 4.Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!
- 5.Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и притом, можно подавиться!
- 6.Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!
- 7.Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!

Йога – игра «Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать»

Попросите детей выбрать какую-нибудь йога позу, из тех, что вы учили вместе. Задача попробовать удержать баланс дольше всех. Вариант игры «Море

волнуется раз»: включаем музыку, дети танцуют, а когда музыка останавливается, нужно принять какую-нибудь асану.

Май. Комплекс №9

Встреча «Улыбнись, потянись!». Разминка.

Поза № 1., «поза молящегося» (Пранамасана)

Встаньте прямо, стопы вместе или слегка расставлены. Поверхность обеих ладоней соедините перед грудью (Намаскара мудра) и полностью выдохните, удерживая свое сознание на мудре, на силе ладоней и на эффекте от этой мудры в области груди.



**Приветствие
Солнцу**

Поза № 2., «поза с поднятыми руками» (Хаста Уттанасана)

Поднимите обе вытянутые руки над головой ладонями вверх. Прогните спину и вытяни те все тело. Вдох в течение входа в позу. Вытяните голову как можно дальше назад, сохраняя комфортность позы и переводя внимание на кривизну верхней части спины.



**Приветствие
Солнцу**

Поза № 3., «поза голова к ногам» (Падахастасана)

Плавным движением наклонитесь вперед от бедер. Положите руки на пол по обе стороны от стоп, а голову по возможности прислоните к коленям. Ноги должны оставаться прямыми. Выдох на протяжении всего движения. Страйтесь держать спину прямой, фокусируя осознавание на тазе, поворотной точке для натяжения мускулов спины и ног.



**Приветствие
Солнцу**

Поза № 4., «поза всадника» (Ашва санчаланасана)

Сохраняя обе руки на месте по обе стороны от стоп, согните левое колено, в то время как правую ногу вытяните назад по возможности дальше. Пальцы правой ноги и колено опираются о пол. Перенесите таз вперед, прогните спину и смотрите вверх. Кончиками пальцев рук опирайтесь о пол для сохранения равновесия тела. Вдох – на протяжении переноса грудной клетки вперед и вверх. Фокус осознавания на межбровье. Вы должны чувствовать вытяжение от бедра вверх вдоль передней части тела на всем пути до межбровного центра.



**Приветствие
Солнцу**

Поза № 5., «поза горы» (Парватасана)

Перенесите левую ногу назад и поставьте около правой. Одновременно поднимите ягодицы и опустите голову между руками так, чтобы тело образовало



треугольник с полом. Это движение выполняется на выдохе. Целью является достать пятками пол. Нагните голову по возможности так далеко вперед, чтобы глаза смотрели на колени. Фокус своего осознания направить на область шеи.

Поза № 6., «приветствие восемью членами тела» (Аштанга намаскара)

Согните колени и опустите их на пол, а затем коснитесь грудью и подбородком пола, сохраняя ягодицы поднятыми. Руки, подбородок, грудная клетка, колени и пальцы ног касаются пола. Спина прогнута. Дыхание задержать на выдохе от позы № 5. Это единственный раз, когда поочередный вдох-выдох при дыхании изменяется. Фокус осознавания следует держать на середине тела или на мышцах спины.

Поза № 7., «поза змеи» (Бхуджангасана)

Опустите бедра, в то же время толкните руками грудную клетку вперед и вверх, пока позвоночник полностью не прогнется дугой, голова повернется лицом вверх. Ноги и нижняя часть живота остаются на полу, руки поддерживают туловище. Дыхание: вдох на протяжении движения вперед и вверх. Фокус осознавания – у основания позвоночника, чувствовать натяжение от вытягивания вперед.

Поза № 8., «поза горы» (Парватасана)

Сохраняйте руки и ноги прямыми. Поворачиваясь вокруг оси, проходящей через плечи, поднимите ягодицы и перенесите голову вниз, как описано в позе № 5. Выдох на протяжении входа в позу.

Поза № 9., «поза всадника» (Ашва санчаланасана)

Перенесите левую ногу вперед, поместив стопу между руками. Одновременно поставьте правое колено на пол и толкните таз вперед. Прогните позвоночник и смотрите вверх, как в позе № 4. Дыхание: вдох на протяжении входа в асану.

Поза № 10., «поза голова к ногам» (Падахастасана)

Перенесите правую ногу рядом с левой. Выпрямите ноги, наклонитесь вперед и поднимите ягодицы. При этом стремитесь головой к коленям. Руки остаются на

Приветствие Солнцу



Приветствие Солнцу



Приветствие Солнцу



Приветствие Солнцу



Приветствие Солнцу



полу рядом со стопами. Эта позиция как и №3. Выдох на протяжении входа в асану.

Поза № 11., «поза с поднятыми руками» (Хаста Уттанасана)

Поднимите торс, вытяните руки вверх над головой. Прогнитесь назад, как описано в позе №2. Вдох на протяжении входа в асану.

Приветствие Солнцу



Приветствие Солнцу



Приветствие Солнцу

Поза № 12. «поза молящегося» (Пранамасана)

Выпрямите тело и сложите руки перед грудью, как в позе № 1.

Самомасаж

"Расслабленное лицо". Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3–5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; "разгладить" лоб от центра к вискам.

"Теплые ручки". Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление движению и одновременно массируя. Затем руки меняются.

Основные асаны

Поза «Кривого дерева»

Встать прямо, согнуть левую ногу, так чтобы носок ноги находился у правого колена, а левое колено развернуто в сторону. Руки поднимите в сторону или вверх. Через 10-15 сек. Опустите ногу и руки. Смена положения.

«Солнечная поза»

И.. – стоя, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх. Представить над головой солнце. Почувствовать прилив энергии к ладоням и начать медленно сводить ладони, приближая их к лицу.

Поза «Аиста»

Выполнять эту асану необходимо из положения стоя. Ноги вместе, руки опустите вдоль тела. Плечи разверните прямо. На выдохе начните наклон вперед, при этом старайтесь коснуться головой коленей. Одновременно руками обхватываете лодыжки. Как вариант — можете коснуться пальцами пола. Зафиксируйте на несколько секунд это положение и возвратитесь в исходное. Следует сосредоточиться на зоне солнечного сплетения.

Поза «Цапли»

И.п. – в позе Посоха (базовая поза, сидя на полу, носки на себя, упор руками сзади)

Подгибаем левую ногу, согнув ее в колене и расположив пальцы так, чтобы они вытянулись назад. Сидим на обеих ягодицах, следя за тем, чтобы вес был распределен равномерно между ними. Все пальцы согнутой ноги должны касаться пола своей внешней стороной.

Берем себя за правую стопу и, по возможности как можно ближе, притягиваем ногу так, чтобы бедро касалось живота, а голень тянем к голове. Вот, как раз у нас и получилась шея цапли.

Следим за спиной, она должна быть прямой. Тянитесь от копчика до макушки вверх, стараясь приблизить низ спины к выпрямленной ноге. Выходим из позы в и.п.

Поза «Лебедя»

Лечь на живот, ладони на полу на уровне плеч, локти повернуты вверх, пальцы ног подвернуты внутрь. Глубокий вдох – одновременно, опираясь на ладони, поднимите голову, потом плечи, грудь и живот до полного выпрямления. Оставайтесь в этой позе как можно дольше. Задержите дыхание, на выдохе поднимитесь на колени, не отрывая ладоней от пола. В положении на коленях, бедра упираются в живот, ягодицы располагаются на пятках, а лоб соприкасается с полом. Задержите дыхание и оставайтесь в этой позиции некоторое время. Затем на вдохе поднимитесь с пяток, подайтесь телом вперед и таким образом вернитесь в исходное положение (в позу кобры)

Поза «Полулотоса»

И.п. – сидя прямо, с вытянутым вверх позвоночником. Ступни ног лежат свободно: верхняя – на бедре противоположной ноги, нижняя под бедром. Следить чтобы позвоночник находился в вертикальном положении. Время пребывания в позе не ограничено. Периодически менять положение ног (другая нога сверху)

Поза «Лука»

И.п. - лежа животом вниз. Ноги следует расположить вместе, ступни сблизить, а пальцы поставить на пол. Руки разместить по бокам, а подбородком упереться в пол; 2. Слегка раздвинув ноги в стороны и согнув колени,

необходимо поднять ноги и обхватить руками лодыжки или ступни. Важно сделать глубокий вдох и задержать дыхание, после чего начать распрямлять ноги в коленях, поднимая голову и грудь. Нужно стараться сделать максимальный прогиб. Голову следует тянуть назад, а бедра оторвать от пола.

На выдохе можно опустить ноги, руки, туловище и голову, приняв исходное положение. Увеличить эффект массажа внутренних органов в дханурасане можно немного покачавшись вперед и назад. Импульс тела к раскачиванию и смещению центра тяжести можно получить благодаря дыханию и чередованию напряжения и расслабления мышц ног. Каждое движение увеличит амплитуду покачиваний, пока, в конце концов, не произойдет поочередное касание пола то подбородком, то бедрами.

Поза «Ребенка»

И.п. - Сядя на коленях, голову опустить на пол перед собою. Положите ладони там, где вам удобно: рядом с головой или рядом с коленями. Расслабьтесь, дышите и откройте сердце миру и покою. Пребывайте в таком положении от 30 секунд до 5 минут.

«Тронная» поза

И.п. – сидя на полу, вытянув вперед и разведя в стороны ноги.

Затем плавно и постепенно сгибайте их, а, максимально притянув к себе и соединив вместе подошвы, колени прижмите к полу. Сделать вдох и приподнять ноги к тазу. Для окончательного завершения асаны следует сомкнуть вместе пятки, задержав дыхание, положить руки на колени ладонями вниз и, надавив ими вниз, задержаться в этой позе на 10 секунд, а потом, выдохнув, возвратиться в исходное положение с вытянутыми ногами.

Силовой блок

Поза младенца

Сидя на пятках. Колени вместе. Руки свободно лежат на бедрах. Медленно наклониться вперед так, чтобы голова коснулась пола. Руки уходят назад по сторонам тела. В конечном положении руки свободно лежат на полу, тыльной стороной вниз, ладонями вверх, локти чуть согнуты. Это расслабит плечи и шею. Голова может опираться на лоб. Устройтесь в наиболее удобном для себя положении. Дышать свободно. Удерживать позицию по крайней мере минуту. Если не удобно, попробуйте положить голову на руки, сложив друг на друга ладони или предплечья. Замечание: Если вам трудно удерживать эту позу в течении минуты, удерживайте ее несколько секунд, затем лягте на спину и отдохните.

Асан "Всадник" (мышцы ног)

Руки остаются на месте - по обе стороны стоп. Согните левую ногу в колене, а правую, как можно дальше, вытяните назад. Пальцы правой ноги,

колено и кончики пальцев рук опираются о пол. Смотрите вверх. Внимание на межбровье.

Асан «Бабочка» (сидя)

Сидя на полу, колени согнуты и разведены в стороны. Пяточки присоединены. Нажимая на ноги локтями, давим их к полу.

Асан «Тюлень»

Упражнение выполнять с осторожностью, если есть проблемы в нижней части спины.

И.п. - лежа на животе. Руки располагаем на уровне плеч, ладонями вперед.. Приподнимаем на прямых руках верхнюю часть тела. Выполняем прогиб корпусом назад. Ноги от пола не отрывать. Возврат в и.п.

Дыхательная гимнастика

«Обними плечи»

И.п. – стоя, руки согнуты и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов-движ. Можно выполнять в разных исходных положениях

Гимнастика для глаз

Зажмурование - крепко зажмурьте глаза на 3–5 секунд, а затем на 3–5 — максимально широко откройте. Плотно закрывайте глаза, как бы «вдавливая» веками глазное яблоко в затылок, «втягивая» мышцами глаза внутрь. Затем широко открывайте и выпучивайте глаза, как будто хотите, чтобы они вылезли из орбит. Это упражнение нужно делать обязательно с интервалами, отдыхая после каждого движения. Произвольное напряжение обязательно приводит к непроизвольному расслаблению. Прочувствуйте и запомните это состояние. И обратите внимание, как «распускаются» расслабленные мышцы лица, как «распрямляется» пружина всего тела. А как замечательно усиливается кровообращение в области головы и глаз во время крепкого сжатия мышц! Именно в это время усиливается приток питательных веществ. Повторять 6–8 раз.

Релаксационные упражнения

«Марионетки»

Предложить ребенку изобразить деревянную куклу: напрячь мышцы ног, корпуса и немного отведенных в сторону рук, повернуться всем телом, сохраняя неподвижными шею, руки и плечи. Ноги при этом от пола не отрываются, ступни стоят неподвижно. Тряпичная кукла: плечи и руки опустить, руки плетями висят вдоль тела неподвижно. Тело тряпичная кукла поворачивает быстрыми

короткими толчками – то вправо, то влево, при этом руки свободно взлетают и обворачиваются вокруг пояса. Плечи остаются в расслабленном состоянии.

Беседа «Скорая помощь при травмах»

Цель: закреплять знания детей о своем организме. Воспитывать желание помогать себе и окружающим в случае травмы. Закрепить с детьми телефоны первой помощи.

Занимаясь спортом, даже, казалось бы, самым безопасным, мы не застрахованы от травм. Так или иначе, мы можем оказаться в ситуации, когда человеку нужно оказать первую медицинскую помощь при травмах до приезда врачей.

Как выдумаете, что для начала надо сделать если увидели, что человеку плохо? (осмотреть человека, проверить пульс)

Если увидите, что у человека идет кровь, что сделаете?

Если человеку, которому плохо, не реагирует на ваши действия, куда вы позвоните?

Что бы не было травм при занятии спортом, что необходимо делать? (разогреть мышцы все)

Йога – игра «Горелки с платочком»

Количество играющих: от 5 и более человек

Оборудование: платок.

Участники игры стоят парами друг за другом. Впереди — водящий, он держит в руке над головой платок. Дети говорят:

*Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо,
Птички летят,
Колокольчики звенят!*

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет его за руку и встает с ним впереди колонны, а опоздавший «горит», то есть водит.

Приложение 2

Следуя заповедям здорового питания.

Витамины, витамины...

Слово «витамин» придумал американский биохимик Казимир Фук. Он открыл, что вещество (амин), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское *vita* (что значит «жизнь») с «амин», получили слово «витамин».

Для нормального роста и развития человеческому организму необходимы самые разнообразные **витамины**. Их открыто много, и обозначаются они буквы латинского алфавита – А, В, С, Д, Е и т.д. Люди, получающие с пищей достаточное количество витаминов, более выносливы, реже болеют, у них хорошие волосы, кожа и зубы.

Правильно подобранные продукты в рационе питания обеспечивают ваш организм всеми необходимыми витаминами.

Что же надо есть, чтобы пополнить запас витаминов?

Витамин А содержится в сливочном масле, молоке, сыре, рыбьем жире, печени.

Провитамин А, из которого в организме образуется витамин А, содержится в моркови, помидорах, шпинате, петрушке, салате, капусте, зелёном горошке и зелёном луке, тыкве, фасоли, плодах шиповника, облепихи, рябины, а также в абрикосах, дыне.

При недостатке витамина А страдают слизистые оболочки, органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, зрение, кожа, нарушается обмен веществ, становятся ломкими ногти, сухими волосы, снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Витамин В1 содержится в чёрном хлебе, дрожжах, крупах, печени, свином и курином мясе, молоке, яичном желтке, горохе, в овощах (капусте цветной и брюссельской, шпинате, бобах, горохе, фасоли).

При недостатке витаминами В1 развиваются заболевания, связанные с нервной системой, расстраивается обмен веществ (прежде всего нарушается углеводной обмен), человек теряет аппетит, быстро устает, страдает от запоров, одышки и болей в ногах.

Витамин В2 в больших количествах присутствует в дрожжах, яичном желтке, мясе, сыре, молоке, рыбе, птице, цветной капусте, зелёном луке, зелёном горошке, моркови, сливах, персиках.

Витамин В1 участвует в белковом обмене, в процессах роста, он необходим для поддержания хорошего зрения. При недостатке этого витамина появляется сухость губ и языка, трещинки в углах рта, воспаление век.

Витамин С содержится в печени, молоке, овощах (сладком перце, капусте, особенно квашеной), фруктах (лимонах, апельсинах, мандаринах), в ягодах (чёрной смородине, шиповнике, клюкве, крыжовнике, малине, облепихе).

Витамин С повышает сопротивляемость организма к инфекциям, улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, участвует в обмене веществ. При его недостатке появляется болезненная бледность кожи, слабость, кровоточение дёсен.

Витамин D содержится в рыбьем жире, яйцах, сыре, масле, молоке, дрожжах, проросшей пшенице, грибах. Витамин D вырабатывается кожей под действием солнечных лучей.

Он необходим для формирования скелета. При его недостатке в организме у детей развивается рахит, общая слабость, потливость, наклонность к заболеваниям дыхательных путей, наблюдается позднее развитие зубов. У взрослых появляется быстрая утомляемость, вялость, тянувшие боли в мышцах, начинают крошиться зубы.

Витамин PP содержится в картофеле, фасоли, горохе, капусте, моркови, помидорах, рисе, ячмене, пшенице, дрожжах, мясе, рыбе.

Витамин PP оказывает влияние на нервную систему, нормализует тонус сосудов. При его недостатке появляется раздражительность, бессонница, мышечные боли, сухость и бледность губ, отекает и покрывается белым налётом и трещинками язык, кожа начинает шелушиться.

Кроме витаминов большое значение в жизнедеятельности организма имеют **минеральные соли** кальция, фосфора, калия, магния, натрия, йода, меди, железа, цинка и т.д. Основные источники минеральных солей – растительные и молочные продукты.

Диетологи-натуропаты доказывают, что к сельскохозяйственным продуктам необходимо добавлять дикорастущие растения. Поэтому советуем вам класть в салаты и другую пищу листья крапивы, одуванчиков, лопуха, подорожника.

Приложение 3

Некоторые советы родителям

В каши вместо сахара хорошо добавить урюк, изюм или другие сухофрукты. Они придают особый вкус и повышают питательные свойства каши.

В овсяную кашу можно добавить и орехи. Такая каша не уступает по калорийности каше с мясом.

Каши лучше готовить в духовке. Так они получаются вкуснее и сохраняют все полезные свойства.

Чтобы облегчить переваривание каши и повысить их питательную ценность, рекомендуется предварительно крупу прокалить.

Чтобы на подвергать каши длительной тепловой обработке, замочите крупу заранее.

Каши полезны в сочетании с овощами, зеленью.

Каши, как и другие продукты, необходимо тщательно пережёвывать.

Почти все крупы (кроме мелкой полтавской, смоленской, манной и геркулесовой) перед варкой следует тщательно промывать. Особенно это касается пшена, так как оно содержит скоропортящиеся жиры, придающие ему горьковатый привкус. Пшено необходимо несколько раз промыть горячей, а затем холодной водой. Если пшено всё-таки горчит, ошпарьте его кипятком, слейте воду и только после этого варите.

Засыпайте крупу в кипящую воду, иначе незаварившийся крахмал осядет на дно посуды, и каша пригорит.

При варке каши сахар и соль кладите в кастрюлю с водой до того, как засыпали крупу.

Все блюда из манной крупы будут пышнее, воздушнее, если примерно за полчаса до приготовления её замочить в воде и дать ей разбухнуть.

Сваренный рис не рекомендуется промывать сырой водой. Для этого лучше использовать холодную кипячёную воду.

Чтобы в крупах и муке не заводились долгоносики, нужно в каждый мешочек положить несколько долек чеснока. Верхние покровы долек должны быть не повреждёнными, так как в противном случае чеснок загнивает.

Муку перед использованием рекомендуется просеивать. Это необходимо для того, чтобы удалить примеси, разрыхлить её и обогатить кислородом. Изделия из просеянной муки получаются пышными, с более равномерной пористостью.

Если нужно развести муку в воде или молоке, не ссыпьте её в жидкость, а, наоборот, постепенно вливайте жидкость в муку и постоянно мешайте, иначе тесто получится неоднородным.

Летом делайте заготовки на зиму – сушите укроп, петрушку, листья малины. При подаче на стол посыпайте ими все блюда.

Многие диетологи, в том числе Г. Шелтон, не рекомендуют употреблять каши с молоком, так как считают, что оно «блокирует» нормальное выделение

желудочного сока. Шелтон утверждает, что многие заболевания детей вызвано именно этим. Молоко он рекомендуют употреблять как отдельный продукт.

Хорошо сочетается молоко со сладкими фруктами, ягодами и крахмалистыми овощами (тыквой, цветной капустой).

Молоко можно разводить некислыми фруктовыми соками.

После того как вы съели кислые фрукты или помидоры, молоко можно пить не менее чем через 30 мин.

Полезен для детей творог. Очень вкусно и полезно есть его без сахара с зеленью, слегка подсолив.

Вредно есть большое количество сахара в чистом виде и сладких блюд, в том числе кондитерских изделий (тортов, пирожных, конфет). Йоги против десертов. Торт, съеденный после обеда, вызывает сильное брожение в желудке.

Часто дети едят первое и второе блюда без хлеба, а после обеда любят пожевать один хлеб. Оказывается это правильная привычка. Полезно есть отдельно мясо, затем гарнир, а после этого хлеб. Так мясо лучше усваивается. Мясо лучше есть с овощами (капустой, морковью, свеклой, картофелем, зеленью и др.).

Любые продукты лучше есть свежеприготовленными, в том числе и мясные. Повторно разогретые блюда теряют много полезных веществ.

Мясо полезно употреблять в отваренном виде. Внутренний жир мясо труден для переваривания, поэтому мясо лучше не тушить, а запекать на решётке в духовке или в виде шашлыка.

Курицу полезно готовить на бутылке с водой. Обработанную курицу натрите солью, наденьте на пол-литровую бутылку с водой и поставьте на противень в духовку. Курица получается сочная и вкусная.

Приложение 4

Больше внимания осанке

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы – разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Отчего может нарушиться осанка ?

Таких причин много, назовем лишь некоторые:

- ✓ Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в детском саду, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных учреждениях и школах.
- ✓ Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
- ✓ Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу. Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания).

О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему воспитание правильной ходьбы -0 это помещение ребенка в такую ситуацию, когда ноги его окажутся параллельными, например ходьба по узким дорожкам, доскам, стесанному бревну. Если ребенок уже выполнял соответствующие упражнения и у него все в порядке с координацией, то он может спокойно пройти вдоль палки или вдоль веревки.

✓ Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, «калачиком», и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу). Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен еще мягкий матрац и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине. С разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

✓ Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы

гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только неэстетичные, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньше поступление кислорода к тканям.

Еще более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы – разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

Приложение 5

**Из копилки мудрых советов
Чтобы не было насморка**

Прежде всего, необходимо подумать о профилактике. А это – ежедневный душ, физические упражнения, хождение босиком.

Закаливание, а не привычка к тепличным условиям поможет противостоять простудным заболеваниям. Не забывайте, что постоянство, умеренность и регулярность принесут результаты.

Ежедневно промывайте носоглотку подсоленной водой. В период эпидемии гриппа промывайте носоглотку несколько раз в день, чтобы удалить вдыхаемую воздухом пыль и микробы.

Йоги советуют выполнять промывание носоглотки подсоленной водой здоровым людям для профилактики простудных заболеваний 3 раза в неделю.

Тем, кто часто болеет ангиной, советуем утром и вечером полоскать горла подсоленной водой. Это повысит сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Выполняйте массаж точек у крыльев носа, на переносице, потирание под носом, растирание ладонью кончика носа, указательным и средним пальцами боковых частей носа. Уделяйте этой процедуре 2 – 3 минуты ежедневно в любое время.

При насморке энергично массируйте подошвы ног или 2 – 3 минуты походите по камням. Сделайте «подушку» с камнями, гравием, украсьте её аппликацией, положите на пол у телефона. Разговаривая по телефону, переступайте на ней с ноги на ногу.

Способствует очищению носовых проходов, полезна при простудных заболеваниях, особенно тем, кто не может дышать носом, поза бумеранга.

Поза «Бумеранга»

Под плечи подложите сложенное одеяло или валик. Согните ноги и, помогая руками, поднимите нижнюю часть туловища. Ноги выпрямите и положите на сиденье стула. Руками можно держаться за ножки стула или перекладину под сиденьем. Носки тянуть на себя. Удерживать позу 20 – 30 секунд. Затем спокойно опуститесь в и.п. Отдыхайте, лёжа на спине.

Внимание! При повышенной температуре позу выполнять нельзя.

При насморке перед сном попарьте ноги в горячей воде, добавив сухой горчицы или соли. Вместе этой процедуры можно насыпать сухую горчицу в носки и надеть их на ноги на всю ночь.

При насморке чаще меняйте носовые платки, чтобы повторно не заразиться.

Чаще проветривайте помещение, где находитесь, комнату, где спите.

При простудных заболеваниях увеличьте потребление продуктов, содержащих максимальное количество витамина С. Он повышает

сопротивляемость организма к инфекциям. Напоминаем, что витамин С содержится в смородине, шиповнике, клюкве, лимонах, апельсинах, крыжовнике, малине, облепихе, землянике, сладком болгарском перце, капусте.

Приложение 6
Рекомендации по созданию собственной игровой площадки для
детей.

Нужен большой спортивный мат для кувыркания и упражнений. Можно сделать большой матричный рукав, по которому ребенок будет пробираться, как по туннелю. Из старого дивана можно устроить горку, а из доски, подбитой кожей, - санки.

Картонные ящики. Составив их вместе, можно сделать великолепный извилистый туннель, по которому ребенок может ползать, и из них же получаются хорошие и совершенно безопасные препятствия

Обрезки ковра. Из них получаются хорошие спортивные маты.

Надувные мячи и игрушки. Надуйте 2-3 мяча или несколько других игрушек, и пусть ребенок гоняется за ними или катается на них (под вашим присмотром), перекатывайте мяч вместе с ним.

Воздушные шарики. Надуйте несколько шариков, чтобы дети гонялись за ними по комнате, Устройте игру: кто дольше продержит шар в воздухе.

Пуфики или диванные подушки. Свалите их в кучу или разбросайте по комнате – пусть ребенок карабкается вверх и вниз по мягким «горам» и пробирается по извилистым ущельям. Также можно воспользоваться ими для бега или ползания с препятствиями.

Легкие твердые мячи и другие игрушки из пенопласта. Их можно кидать руками, подбрасывать и бить по ним ракетками – они все очень хороши для развития разнообразных двигательных навыков.

Примерные упражнения

✓ **Зайчик.** Пусть ребенок имитирует заячий прыжки: сначала прыгает как маленький зайчонок, а потом – как большой заяц. Вы можете разнообразить это упражнение, превратив ребенка в кенгуру, лягушку, прыгающую через забор лошадь, перескакивающую через каменную стену лису и т.п. Учите ребенка прыгать в разных направлениях, возвращаясь обратно на место старта.

✓ **Попади по клубку.** Подвесьте моток какой – либо пряжи так, чтобы он оказался на уровне пояса ребенка, и дайте ему в руки ракетку для настольного тенниса, чтобы он ударял по мотку, стараясь не промахнуться. Полезно, если ребенок будет менять темп и силу ударов.

✓ **Поймай мяч.** Ребенок ударяет мяч об пол так, чтобы он затем ударился об стенку и отскочил обратно. Ребенок должен поймать мяч и снова ударить его об стенку.

✓ **Повороты под мячом.** Ребенок ударяет мячом об пол так, чтобы после удара он как можно выше подпрыгнул в воздух, делает поворот кругом и ловит мяч. Прекрасное упражнение для развития общей координации движений и чувства равновесия.

✓ **Фламинго.** Вставьте лицом к лицу с ребенком, и пусть каждый поднимает ногу и остается стоять на одной ноге/ Постепенно учите ребенка держать подошву поднятой ноги на внутренней стороне бедра опорной (чем выше, тем сложнее). Пусть ребенок стоит столько сколько сможет. Сначала разрешите ему делать упражняться в случае необходимости, но затем переходите на открытое пространство.

✓ **Вверх – вниз.** Вставьте рядом с ребенком и медленно начинайте приседать, а затем выпрямляйтесь в положении «на цыпочках». Упражнение должно быть сделано так медленно, как только можно, чтобы достичь максимального эффекта растягивания.

✓ **Обезьянки.** Встаньте друг напротив друга. Вы делаете любые упражнения, а ребенок их повторяет. Возможности этого упражнения безграничны.

Как видите, мы имеем массу возможностей помочь ребенку удовлетворить свою постоянную потребность в движении, а также помочь формированию самых разнообразных двигательных навыков.

Поэтому, прежде чем приступать к организации специальных занятий, броситься на поиски средств для приобретения каких – либо дорогостоящих пособий, произведите «ревизию» дома, на участке детского сада и в группе. Наверняка там найдется многое для обеспечения полноценной двигательной деятельности.

Но каждому ребенку необходимы специальные занятия для обеспечения качественного созревания мышц»

Приложение 7

Пожелания друзьям.

Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.

Пусть каждый день и каждый час
Вам новое добудет.
Пусть добрым будет ум у вас,
А сердце умным будет.

Вам от души желаю я,
Друзья, всего хорошего,
А все хорошее друзья,
Дается нам недешево!

С.Маршак