



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 96 «Детский сад комбинированного вида»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 10.09.2020г.



**Дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре  
на основе йоги для детей старшего дошкольного возраста  
«Маленькие йоги»**

Автор-составитель:  
Хапугина О.И.  
инструктор по физической культуре

Кемерово, 2020

## Содержание

1.Целевой раздел .....	3
Пояснительная записка.....	3
Принципы и подходы к формированию программы.....	4

Общая характеристика программы.....	5
Место программы в режиме дня дошкольного учреждения.....	7
Ожидаемые результаты освоения программы.....	7
2.Содержательный раздел.....	8
Содержание разделов программы.....	8
Планирование прохождения программного материала.....	10
Календарно-тематическое планирование на 1-ое полугодие.....	13
Календарно-тематическое планирование на 2-ое полугодие.....	15
Организационно-методические рекомендации по реализации программы.....	18
Содержание программы (асаны йоги и динамические практики).....	20
Содержание программы (комплексы подвижных игр).....	49
Релаксация и дыхательные практики.....	57
3.Организационный раздел.....	61
Материально-техническое обеспечение.....	61
Техника безопасности на занятиях.....	61
Зачетные требования по программе.....	62
Приложение.....	64
Планы-конспекты занятий.....	64
Список литературы.....	109

## 1.Целевой раздел

### Пояснительная записка

В современной системе образования задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования режима двигательной активности ребенка и формирование мотивации на ведение здорового образа жизни. Большую работу в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые, как Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, М.А. Рунова, В.Г. Алямовская, С.М. Мартынов, М.Н. Кузнецова и другие.

За первые 7 лет жизни ребенок проходит огромный и важный путь в развитии движений. Причем развитие движений идет параллельно с физическим развитием. Постепенное накопление двигательного опыта способствует расширению возможностей для благоприятного воздействия на формы и функции детского организма. По мере накопления двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех качеств.

Проанализировав педагогическую и психолого-физиологическую литературу по вопросам физического развития и оздоровления дошкольников можно с уверенностью сказать, что сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Вышесказанное позволяет говорить об **актуальности** данной проблемы, т.к. в период обновления дошкольного образования значительно возрастает роль совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8 % зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья.

В современном обществе, к сожалению, взрослые склонны «исправлять» здоровье ребенка всевозможными лекарствами и биологически активными добавками (часто применение их бесконтрольно, поскольку все эти препараты можно купить без рецепта в аптеке), применением трав и средств народной медицины, уходя от научно обоснованных методик профилактики и лечения. К слову, упражнения йоги именно таким методом и является. Существует ряд научных работ, подтверждающих положительный эффект йоги при различных патологиях.

Дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании различным животным, тем самым будят фантазию и воображение. Йога способствует резкому укреплению здоровья детей как дополнение к традиционной физкультуре, так и сама по себе. На физическом уровне йога развивает у детей силу, гибкость, координацию движений. На психическом – способность контролировать свои эмоции, и резко снижает детскую тревожность и агрессивность.

Дети зачастую испытывают большие нагрузки в своей учебной деятельности и обычной жизни. Йога научит ребенка расслабляться, сохранять спокойствие и легче преодолевать учебные и эмоциональные перегрузки. Это достигается путем обучения ребенка методам правильного дыхания и расслабления тела. Йога научит ребенка заботиться и ухаживать за своим телом, поможет ребенку стать сильнее, выносливее и гибче, выработает у ребенка правильную и красивую осанку. Йога – неплохой тренинг выносливости и привычки к нагрузкам, а также отличное средство для предотвращения спортивных травм. Овладевая мастерством в выполнении все более сложных упражнений, ребенок учится достигать успеха без сравнения себя с другими. Этот опыт успешных действий поможет ребенку почувствовать уверенность в своей способности быть успешным и в других видах жизнедеятельности.

**Цель программы:** создание условий для гармоничного физического развития ребенка.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих задач:

- приобретение знаний и общих представлений об йоге, как древней гимнастике, об аэробике и их пользе в укреплении и сохранении собственного здоровья;
- расширение познавательной и двигательной сферы посредством увеличения двигательной деятельности в режиме дня;
- акцентированное развитие психофизических качеств (через интеграцию физической и интеллектуальной активности);
- воспитание положительного отношения к занятиям физической культурой на основе применения игрового метода.

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

В соответствии с ФГОС основная образовательная программа (ООП) каждого дошкольного образовательного учреждения должна состоять из:

- 1) обязательной части;
- 2) части, формируемой участниками образовательного процесса.

Настоящая программа разработана для второй части ООП и реализует направление по оздоровлению детей через мероприятия по физическому воспитанию.

Программа дополнительных занятий по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста на основе йоги разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта, которые раскрываются в дошкольном образовании через создание оптимальных условий для развития детей дошкольного возраста в современных условиях, реализации права ребенка на доступное и качественное образование. Данная программа отвечает положениям Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития детей,

основным положениям Концепции содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ и в полном объеме, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28 п.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Поручения Президента Российской Федерации от 02.10.2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положения «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-ф;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 №91 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10».

Согласно вышеперечисленным документам разработанная программа содействует, прежде всего, охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Содействует формированию общей культуры личности детей, в том числе развития физических качеств, расширению функциональных способностей организма и что самое главное привитие ценностей здорового образа жизни.

### **Общая характеристика программы**

Включение программы по йоге в режим дня дошкольного учреждения, прежде всего, позволит увеличить объем двигательной деятельности старшего дошкольника, что положительно скажется на всестороннем развитии ребенка. Вместе с тем, популярность йоги обусловлена все нарастающей тенденцией к её широкому применению в различных образовательных учреждениях, включая и начальную школу, в этой связи нужно отметить важность реализации принципа преемственности. Программа по детской йоге включает в себя упражнения, асаны из древней гимнастики – йоги, комплексы подвижных игр различной интенсивности и дыхательные упражнения.

Предлагаемая программа дополнительных занятий по физической культуре на основе йоги включает относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «Физическое совершенство», «Знания и интеллектуальные способности», «Мотивационно-ценностные ориентации».

**Раздел «Физическое совершенствование»** – содержит материал, который ориентирован на общую физическую подготовку, т.е. увеличение показателей скоростно-силовой подготовки и быстроты за счет комплексов подвижных игр высокой и средней интенсивности. А применение йога упражнений и асан, направлено на развитие гибкости, учитывая тот факт, что старший дошкольный возраст является для этого чувствительным периодом. Использование на занятиях дыхательной гимнастики позволяет расширять функции внешнего дыхания.

**Раздел «Знания и интеллектуальные способности»** определяет объем теоретических знаний об истории развития древней гимнастики йога, ее составляющих компонентах, о возможности применения разработанных комплексов самостоятельно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. В отношении интеллектуальных способностей материал подготовлен таким образом, что дети в непринужденной форме посредством игровых упражнений и подвижных игр, развивают интеллектуальный потенциал – мышление, воображение, память, восприятие и речь. При ведущей роли восприятия как наиболее благоприятно развивающегося в данный возрастной период.

**Раздел «Мотивационно-ценностные ориентации»** направлен на обеспечение эмоционального благополучия, чувства удовлетворенности от двигательной деятельности, основано непосредственно на благоприятных впечатлениях, за счет чего достигается положительная мотивация к занятиям физической культурой и далее как высшая форма потребность в занятиях. Достигается такой эффект через создание ярких образов, аналогии сказочным персонажам, а упражнения и асаны имеют подходящие для этого названия: «Собака потягивается», «Поза лягушки», «Поза орла», «Кошка округляет спинку». Важно учесть, что занятие проходит в благоприятной эмоциональной обстановке - дети держатся за руки, касаются носочками ног друг друга, что также включает тактильный контакт, который, в частности оказывает положительный эффект в развитии зрительного и слухового восприятия.

Современная методика построения образовательной деятельности должна строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей. Также важнейшим требованием выступает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Результатом освоения программы должны стать знания, умения и навыки, обеспечивающие реализацию образовательной области «Физическая культура». Реализация программы рассчитана на 1 год обучения.

### **Место программы в режиме дня дошкольного учреждения**

Согласно СанПиН 2.4.1.2660-10 для дошкольных образовательных учреждений режим дня в старшей и подготовительной к школе группе определяется совокупностью мероприятий различного характера и не превышает в целом 10,5 часов. При этом следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных организаций. В том числе указано в п.12.14., что занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должны занимать не менее 50% общего времени реализуемой образовательной программы (занятий). Таким образом, увеличение времени на двигательную активность за счет введения дополнительных занятий во вторую половину дня является целесообразным. Так, в п.12.13. отмечено, что занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста проводят:

- для детей 5-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 20 минут;
  - для детей 6-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
  - для детей 7-го года жизни – не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут,
- вместе с тем, их недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон.

Исходя из рекомендаций, реализация программы дополнительных занятий по физической культуре на основе йоги запланирована на вторую половину дня, два раза в неделю, продолжительностью 25-30 минут. Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (старшая и подготовительная к школе группа), всего 72 часа.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

В данной программе для удовлетворения требований ФГОС в части овладения ребенком старшего дошкольного возраста необходимыми умениями и навыками был предпринят компетентностный подход. Так, в результате овладения знаниями, умениями и навыками при реализации данной программы должны быть сформированы определенные компетентности. **Компетентность** (согласно словаря Википедии) – наличие знаний и опыта, необходимых для эффективной деятельности в заданной предметной области.

Согласно концепции А.Г. Гогоберидзе (2006), компетентность ребёнка дошкольного возраста включает в себя начальные ключевые компетентности и начальные специальные компетентности. К начальным ключевым компетентностям относятся: начальная здоровьесберегающая, начальная личностно-социальная, начальная учебно-познавательная компетентность. В показатели, характеризующие результативность компетентности ребёнка в области физкультурно-оздоровительной деятельности представленной программы представляется правильным рассматривать определенные знания, умения, навыки и опыт **начальной здоровьесберегающей компетентности.**

### *Знания:*

- о здоровье и способах его сохранения и укрепления;
- об истории возникновения йоги как древней гимнастики, её пользе в укреплении здоровья;
- о мере своих возможностей в выполнении физических упражнений, в соответствии с возрастом;
- правил поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями
- о роли йоги в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основ формирования двигательных действий и развития физических качеств через йогу.

### *Умения:*

- включиться в совместную двигательную деятельность со сверстниками и взрослыми;
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять упражнения из комплексов йога гимнастики под руководством инструктора.

### *Владеет навыками*

- самостоятельного проведения комплексов физических упражнений, а также подвижных игр;
- управления своим психо-эмоциональным состоянием.
- проведения самостоятельных занятий по йоге, дыхательной гимнастики;
- включения занятий подвижными играми в активный отдых и досуг.

## 2.Содержательный раздел Содержание разделов программы

### *Раздел «Знания и интеллектуальные способности»*

#### **Знания о физической культуре**

**О здоровье и способах его сохранения и укрепления.** Здоровый образ жизни. Рациональное питание. Закаливание. Положительные эмоции. Физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений.

**История возникновения йоги как древней гимнастики, ее пользе в укреплении здоровья.** Йога как индийская гимнастика, которой более 2 тыс. лет, асаны, гимнастические и дыхательные упражнения для поддержания здоровья и развития гибкости.

**О мере своих возможностей в выполнении физических упражнений, в соответствии с возрастом.** Роль и значение физических упражнений в профилактике заболеваний, укреплении здоровья. Характеристика упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей организма, половой принадлежности, состояния самочувствия. Изучение физических упражнений и асан, недопустимых к выполнению в старшем дошкольном возрасте.

**Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.** Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении занятий, а также самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Развитие интеллектуальных способностей.** Проведение комплексов подвижных игр и игровых упражнений, составленных исходя из развития психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения и речи.

### *Раздел «Физическое совершенствование»*

**«Подвижные игры»** - игры различной интенсивности, направленные на развитие физических качеств (общей выносливости, координации движений, быстроты), функциональных способностей (сердечно-сосудистой и дыхательной систем) и психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения и речи).

**Раздел «Мотивационно-ценностные ориентации»** – комплексы йоги включены упражнения, способствующие совершенствованию силы, выносливости, увеличивающие пластичность и гибкость суставов, развивающие координацию, улучшающие работу вестибулярного аппарата, успокаивающие и гармонизирующие эмоциональное состояние ребёнка.

#### Задачи раздела:

- учить контролировать свои движения через произвольное направление внимания на мышцы, участвующие в движении;
- учить произвольно направлять своё внимание на испытываемые эмоциональные ощущения;

- воспитывать смелость, решительность, умение преодолевать трудности и отрицательные эмоциональные переживания

**Дыхательная гимнастика** включает в себя дыхательные упражнения и подвижные игры с дыхательными упражнениями, в процессе которых дети обучаются правильному дыханию – глубокому вдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом, что является профилактическим средством против тонзиллитов и респираторных заболеваний. В процессе дыхания подвергаются активизации и раздражаются рецепторы, участвующие в регуляции активности и кровотока головного мозга; развивается дыхательный аппарат (увеличение его объема).

Задачи раздела:

- познакомить с разными видами дыхания (успокаивающим, укрепляющим, радостным);
- учить концентрировать внимание на дыхательном упражнении;
- учить произвольно регулировать дыхание.

**Психологическая разгрузка (релаксация)** включает в себя релаксационные упражнения, при выполнении которых ребенок учится направлять свое внимание на внутренние ощущения, учится осознавать, различать, сравнивать эти ощущения и произвольно менять их характер.

Задачи раздела:

- учить контролировать свои движения через произвольное направление внимания на мышцы, участвующие в движении;
- учить произвольно направлять своё внимание на испытываемые эмоциональные ощущения;
- воспитывать смелость, решительность, умение преодолевать трудности и отрицательные эмоциональные переживания

### Планирование прохождения программного материала

Распределение часов по разделам (из расчета 2 часа в неделю, 1 час равнозначен одному занятию)

Разделы	Время (в часах)
1. <b>«Знания и интеллектуальные способности»:</b> «Знания»	На каждом занятии <b>9</b>
2. <b>«Физическое совершенствование»:</b> «Подвижные игры»	<b>27</b>

<b>3. «Мотивационно-ценностные ориентации»:</b>	<b>36</b>
«Йога»	<b>18</b>
«Дыхательная гимнастика»	9
«Релаксация»	9
<b>Всего в год:</b>	<b>72</b>

Распределение прохождения программного материала на 1-ое полугодие (в часах)

Разделы программы	Месяцы			
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
«Знания» «Интеллектуальные способности»	1	1	1	1
	В процессе занятия			
«Подвижные игры»	3	3	3	3
«Йога»	2	2	2	2
«Дыхательная гимнастика»	1	1	1	1
«Релаксация»	1	1	1	1
Итого	8	8	8	8
Всего часов за 1-ое полугодие	32			

Распределение прохождения программного материала на 2-ое полугодие (в часах)

Разделы	Месяцы				
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
«Знания» «Интеллектуальные способности»	1	1	1	1	1
	В процессе занятия				
«Подвижные игры»	3	3	3	3	3
«Йога»	2	2	2	2	2
«Дыхательная гимнастика»	1	1	1	1	1

«Релаксация»	1	1	1	1	1
Итого	8	8	8	8	8
Всего часов за 2-ое полугодие	40				

<b>Календарно-тематическое планирование на 1-ое полугодие</b>				
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
<b>1. «Знания и интеллектуальные способности»:</b>				
«Знания» (темы)	ЗОЖ, История развития йоги, Техника безопасности при выполнении упражнений.	Что такое асаны? Рациональное питание. Техника безопасности: поведение в спортивном зале.	Гибкость и как ее развить. Витамины. Польза динамических и статических упражнений. Техника безопасности при выполнении асан.	Положительные эмоции или как успокоиться. Силовые упражнения, их польза для мальчиков. Дыхание – основа жизни.
«Интеллектуальные способности»	Игровые задания на пространственную ориентацию. Игровые задания тактильного характера типа «волшебный мешок»	Игровые задания с изменением условий проведения (например, изменение правил игры). Игровые задания с прятанием и отгадыванием.	Игры кинестетического характера типа «мы не скажем, а покажем». Игры-задания с использованием зрительного ощущения типа «красочки».	Игры с запоминанием и воспроизведением заданий. Игры-задания с определением величин больше-меньше, выше-ниже, длина-высота и т.д
<b>2. «Физическое совершенствование»:</b>				
«Подвижные игры»	«Горелки» «Невод» «Ловишка с лентой» «Ниточка-иголочка»	«Найди свое звено», «Бабочки», «Совушки» «Самолеты»	«Щука и караси» «Рыбак» «Хитрая лиса» «Мышеловка»	«Медведь с цепью» «Слушай сигнал» «Жмурки с колокольчиком»

	«Запомни и скажи»	«Найди свой цвет»	«Ручеек»	«Бой петухов» «Ровным кругом»
<b>3. «Мотивационно-ценностные ориентации»:</b>				
Название асан ( <i>Перевод с санскрита</i> )				
«Йога»	<b>Тадасана</b> (поза горы), <b>Врикшасана</b> (поза дерева), <b>Виравхадрасана -1</b> (поза героя – 1), <b>Адхо-мукха-шванасана</b> (Собака мордой вниз), <b>Дандасана</b> (поза посоха), <b>Угтанасана</b> (наклон к стопам), <b>Шавасана</b> (поза трупа).	<b>Тадасана</b> (поза горы), <b>Джану-ширшасана</b> (поза головы на колене), <b>Адхо-мукха-шванасана</b> (Собака мордой вниз), <b>Урдхва-мукха-шванасана</b> (поза собаки собаки мордой вверх), <b>Дандасана</b> (поза посоха), <b>Шавасана</b> (поза трупа).	<b>Тадасана</b> (поза горы), <b>Виравхадрасана -2</b> (поза героя -2), <b>Угтанасана</b> (наклон к стопам), <b>Дандасана</b> (поза посоха), <b>Бадха-конасана</b> (поза бабочки) <b>Дханурасана</b> (поза лука), <b>Шавасана</b> (поза трупа).	<b>Тадасана</b> (поза горы), <b>Гарудасана</b> (поза орла), <b>Бхуджангасана</b> (поза кобры), <b>Упавиштха</b> <b>Конасана</b> (наклон, сидя с широко расставленными стопами), <b>Вирасана</b> (поза воина), <b>Баласана</b> (поза ребенка).
«Дыхательная гимнастика»	Игровые упражнения с удлиненным и усиленным выдохом с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о). Диафрагмальное.	Игровые упражнения с удлиненным и усиленным выдохом с произнесением шипящих согласных (ж и ш). Брюшное дыхание	Игровые упражнения с удлиненным и усиленным выдохом с произнесением сочетаний звуков (ах, ух, фу). Полное дыхание.	Игровые упражнения с удлиненным и усиленным выдохом с произнесением звука (р-р-р-р-р) Очистительное дыхание

«Релаксация»	Статические напряжения с последующим расслаблением мышц	Музыкотерапия	Музыкотерапия	Маховые упражнения рук (руки - «плети») и ног
--------------	---	---------------	---------------	---

### Календарно-тематическое планирование на 2-ое полугодие

Разделы	Месяцы				
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. «Знания и интеллектуальные способности»:</b>					
«Знания» (темы)	Закаливание. Польза аэробных упражнений. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.	Изучение физических упражнений и недопустимых к выполнению в старшем дошкольном возрасте.	Дыхательные упражнения для поддержания здоровья. Физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений.	Изучение асан, недопустимых к выполнению в старшем дошкольном возрасте.	Самостоятельные формы занятий физической культурой.
«Интеллектуальные способности»	Игры в «запретный предмет» типа «съедобное-несъедобное». Игры задания, связанные с различением ритма, темпа мелодии.	Игры-задания с использованием зрительного ощущения типа «чего не хватает».	Игры зрительно-пространственной ориентации. Игры задания с использованием слухового ощущения типа «угадай, чей голосок»	Двигательные загадки. Игры-задания на точность воспроизведения действий.	Самостоятельное придумывание сюжета и правил игр.
<b>2. «Физическое совершенствование»:</b>					
«Подвижные	«Бег в мешках»	«Два мороза»,	«Догони свою пару»	«Хитрая лиса»,	«С кочки на

игры»	«Рыбаки и рыбки» «Быстро по местам» «День, ночь»	«Бабочки» «Лисы и куры» «Карусель» «Вызов номеров»	«Метелица» «Кошки и мышки», «Съедобное- несъедобное»	«Перелет птиц» «Великаны – гномики» «Пустое место»	кочку» «Охотники и утки» «Шишки, желуди, орехи»
-------	--	---	--	--	---

### 3. «Мотивационно-ценностные ориентации»:

«Йога»:	<p><b>Тадасана</b> (поза горы), <b>Гарудасана</b> (поза орла), <b>Вирахадрасана - 2</b> (поза героя -2), <b>Уттхита Триконасана</b> (поза вытянутого треугольника), <b>Дандасана</b> (поза посоха), <b>Пашчимоттанасана</b> (наклон к ногам сидя), <b>Бадха-конасана</b> (поза бабочки), <b>Баласана</b> (поза ребенка).</p>	<p><b>Тадасана</b> (поза горы), <b>Вирахадрасана -1</b> (поза героя – 1), <b>Уттханасана</b> (наклон к стопам), <b>Адхо-мукхашванасана</b> (Собака мордой вниз), <b>Макарасана</b> (поза крокодила), <b>Баласана</b> (поза ребенка). <b>Вирасана</b> (поза воина), <b>Шавасана</b> (поза трупа).</p>	<p><b>Тадасана</b> (поза горы), <b>Врикшасана</b> (поза дерева), <b>Уттханасана</b> (наклон к стопам), <b>Урдхва-мукхашванасана</b> (поза собаки собаки мордой вверх), <b>Дханурасана</b> (поза лука), <b>Дандасана</b> (поза посоха), <b>Саламба Сарвангасана</b> (поза стойка на плечах) <b>Шавасана</b> (поза трупа).</p>	<p><b>Тадасана</b> (поза горы), <b>Уттханасана</b> (наклон к стопам), <b>Бхуджангасана</b> (поза кобры), <b>Адхо-мукхашванасана</b> (Собака мордой вниз), <b>Супта Вирасана</b> (поза воина лежа) <b>Джануширшасана</b> (поза головы на колене), <b>Дандасана</b> (поза посоха), <b>Саламба Сарвангасана</b> (поза стойка на плечах) <b>Шавасана</b></p>	<p><b>Тадасана</b> (поза горы), <b>Врикшасана</b> (поза дерева), <b>Гарудасана</b> (поза орла), <b>Упавиштха Конасана</b> (наклон, сидя с широко расставленным и стопами), <b>Дханурасана</b> (поза лука), <b>Адхо-мукхашванасана</b> (Собака мордой вниз), <b>Баласана</b> (поза ребенка) <b>Саламба Сарвангасана</b> (поза стойка на плечах) <b>Шавасана</b></p>
---------	--	--	--	--	--

				(поза трупа).	(поза трупа).
«Дыхательная гимнастика»	Игровые упражнения с удлинением и усиленным выдохом с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о). Диафрагмальное.	Игровые упражнения с удлинением и усиленным выдохом с произнесением шипящих согласных (ж и ш). Брюшное дыхание	Игровые упражнения с удлинением и усиленным выдохом с произнесением сочетаний звуков (ах, ух, фу).	Игровые упражнения с удлинением и усиленным выдохом с произнесением звука (р-р-р-р-р) Очистительное дыхание.	Полное дыхание.
«Релаксация»	Статические напряжения с последующим расслаблением мышц.	Маховые упражнения рук (руки - «плети»).	Музыкотерапия	Статические напряжения с последующим расслаблением мышц.	Музыкотерапия

### **Организационно-методические рекомендации по реализации программы**

Данная программа дополнительных занятий по физической культуре на основе йоги предполагает наличие нескольких блоков (рис.1), суть которых заключается в разнообразии реализуемых эффектов. Так, разминочный блок необходим для того чтобы подготовить организм к предстоящим нагрузкам, аэробный способствует расширению функциональных возможностей организма: сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также в данном блоке поставлены задачи увеличения аэробной выносливости, расширение базы двигательных умений и навыков: ходьбы, бега, прыжков и т.д. Блок статический подразумевает акцентированное развитие гибкости, посредством йоги, обучение упражнениям и асанам, тем самым расширяя запас двигательных умений и навыков. Через направленное использование определенных комплексов йоги происходит также улучшение в интеллектуальной сфере: увеличивается концентрация внимания, совершенствуются процессы восприятия. Последний блок восстановительный является логическим завершением занятия и имеет цель: восстановление всех показателей к исходным уровням. Дыхательная гимнастика, используемая в конце занятия, позволяет успокоить дыхательную систему, привести частоту дыхания к норме, а применение различных видов релаксации позволяет привести мысли и чувства в гармонию. Этому способствует музыка.

Стоит отметить, что представленные блоки определяют последовательное построение материала в ходе занятия, начиная с разминочного и заканчивая восстановительным.

Данное построение не противоречит традиционному принципу, включающему подготовительную, основную и заключительные части, что как видно из рисунка не нарушает смысла волнообразности занятия.

## Технология построения занятия по программе



*Рисунок 1 Последовательное построение материала по программе посредством блоков целевой направленности.*

## Содержание программы (асаны йоги и динамические практики)

Всем известно, что слово Йога значит соединение, слияние, связь индивидуальной души с высшим божеством. Разумеется, детям такие подробности трактовки с санскрита будут непонятны, лучше будет представить йогу как гимнастику для души и тела, в этом и проявляется вышеозначенная связь. Из всего многообразия аспектов сопровождающих йогу для детей приемлемыми могут стать практика асан, динамических связок (типа Сурья Намаскар), а также частично в виде дыхательной гимнастики – пранаяма. Пранаяма трактуется как регулирование энергии и жизненной силы контролем дыхания. Существует много различных видов Пранаямы. Все они преследуют различные цели от расслабления до активизации функций и систем организма к предстоящей работе. О дыхательных практиках более подробно будет рассказано в другом разделе программы.

Интересен тот факт, что в Индии йогой занимаются с раннего возраста, но большого распространения в мире это не получило. Возможно, это связано с тем, что работа с детьми, и в частности йогой требует особого подхода. Так, дети дошкольного возраста любознательны, но в тоже время не готовы удерживать внимание более чем на 8-12 минут, а, как известно для практики асан необходима концентрация и сила воли. Поэтому необходимо делать отступления на подвижные игры, во-первых, чтобы поднять пульс и принести некий тренировочный эффект и во-вторых с тем чтобы избежать скуки, переутомления. Стоит отметить, что практика асан носит статический характер, и детям не показано длительное пребывание в них.

Итак, первая ступень Йогической практики есть асана. Это упражнения, а точнее особые положения для тела. Цель асаны, в главном ее значении, воздействовать на внутренние органы и на железы внутренней секреции, которые играют важную роль в поддержании равновесия обмена веществ, правильности функционирования нервной и кровеносной системы и т. д.

Йога в программе представлена асанами древней гимнастики (хатха-йоги) и динамическими связками, практика которых также позволяет осуществлять психофизическую тренировку детей.

В настоящее время известно 84 000 асан, 84 считаются наилучшими, а из числа 84 тридцать две асаны признаются самыми полезными для человека. Для детей мною были отобраны только те асаны, которые были признаны как безопасные для растущего организма и наиболее благоприятные во всех указанных выше отношениях.

### **Йога асаны на баланс.**

Данные асаны уравнивают процессы возбуждения и торможения, нахождение в них требует от детей концентрации внимания, настойчивости, силы воли. Выполнение асан на баланс лишает привычных точек опоры и таким образом развивается равновесие и выносливость. Правила при выполнении детьми асан на баланс следующие:

1. сохранение максимально выпрямленной спины (плечи опущены, лопатки сведены, живот подтянут), все тело от копчика до макушки вытянуто в одну прямую линию;
2. если практикуется асана на баланс стоя, то необходимо равномерно распределить вес тела на всю стопу;
3. предложите детям «зацепиться» взглядом за какую-нибудь точку и мысленно держаться за нее концентрируя внимание до окончания асаны;
4. изучение асан на баланс должно начинаться от простого к сложному, т.е. нужно облегчать условия выполнения, например, позу дерева у стены и т.д.

Асаны на баланс детьми воспринимаются очень живо и весело, им нравится искать возможности своего тела к удержанию равновесия, можно использовать элементы соревнования, разумеется, когда асана уже освоена, например, кто дольше продержится в асане. Итак, ниже предлагается перечень асан на баланс с описанием и методическими рекомендациями.

<p>Название асаны  <b>Санскрит</b>  (упрощенное название)  Фото</p>	<p>Описание техники выполнения</p>	<p>Методические указания</p>
<p><b>Врикшасана</b>  (поза дерева)</p> 	<p>И.п. – о.с,  вытянуть руки вверх ладони  сложить вместе, тянуться телом,  стопами стоять на полу.  Согнуть правую ногу в колене и  прижать стопу к внутренней  стороне левого бедра (на  начальном разучивании к  голени), направив пальцы строго  вниз.  Отвести колено в сторону.  Тоже с другой ноги.</p>	<p>Следить за осанкой.  <b>Стопу не ставить на  коленный сустав.</b>  Дышать ровно,  удерживая позу в  течение нескольких  секунд, со временем  увеличивая  продолжительность.</p>

**Натараджасана**  
(Поза Танцора)



И.п. – о.с.  
Стоя на правой, левую согнуть и поднять назад-вверх, затем обхватить голеностоп левой рукой, правую руку вытянуть вперед. Корпус может быть немного наклонен вперед.

Повторить упражнение, подняв другую ногу.

При выполнении асаны корпус должен быть прямым.  
Бедро с освоением асаны должно принять положение параллельно полу.  
Следует оставаться в позе в течение нескольких секунд.

**Вирахдрасана I**  
(поза воина 1)

И.п. – о.с.  
Поднять через стороны вверх соединить ладони, потянуться вверх.  
Вдохните и прыжком расставить ноги на 100-110 см.  
Выдохнуть и повернуть вправо. Правую стопу заверните вправо на

Следите, чтобы согнутое колено оставалось на одной линии с пяткой, а не уходило за лодыжку.  
Убедитесь, что ваше туловище обращено в



90 градусов, а левую – немного вправо. Согните правое колено так, чтобы бедро оказалось параллельно полу.

Левую ногу как следует вытянуть, подтянуть колено.

Повторите то же самое в левую сторону.

ту же сторону, что и правая стопа. Оставайтесь в асане от 5 до 10 секунд.

## Виравхадрасана II (поза воина 2)



И.п. – о.с.

Сделать вдох и прыжком расставьте ноги на 100-1110 см. Поднять руки на уровне плеч, при этом ладони поверните вниз.

Правую стопу развернуть вправо на 90°, а левую – только слегка вправо.

Вытянуть левую ногу, подобрать колено.

Сделать выдох и сгибать правое колено, чтобы бедро оказалось параллельно полу.

Направьте взгляд на ладонь правой руки. При этом туловище не должно поворачиваться вправо.

Сделать то же самое в левую сторону.

Между правым бедром и икрой должен получиться прямой угол.

Следите за тем, чтобы согнутое колено не выходило за лодыжку, а оставалось с пяткой на одной линии.

Туловище не должно наклоняться к согнутой (правой) ноге.

Как следует вытяните кисти рук.

Представьте, что кто-то тянет вас за руки изо всех сил!

Оставайтесь в позе 5-10 секунд.

Дышите ровно и глубоко.

**Парипурна Навасана**  
(поза лодки)



И.п. – Упор, сидя сзади  
Выпрямить спину, сделать выдох,  
отклониться назад и поднять ноги на  
60-65°

Вытяните руки вперед, параллельно  
полу.

Удерживайте их на уровне бедер.  
Ладони разверните друг к другу.  
Они должны находиться на уровне  
плеч.

Сделайте выдох, опустите руки и  
ноги, лягте на спину и расслабьтесь.

Ноги должны быть  
вытянутыми и  
напряженными, колени  
подтянутыми.  
Пальцы ног смотрят  
вперед.

Поднимите стопы  
выше головы.

Удерживайте  
равновесие за счет  
ягодиц.

Удерживайте асану до  
минуты, дышите  
равно.

### **Асаны с наклоном**

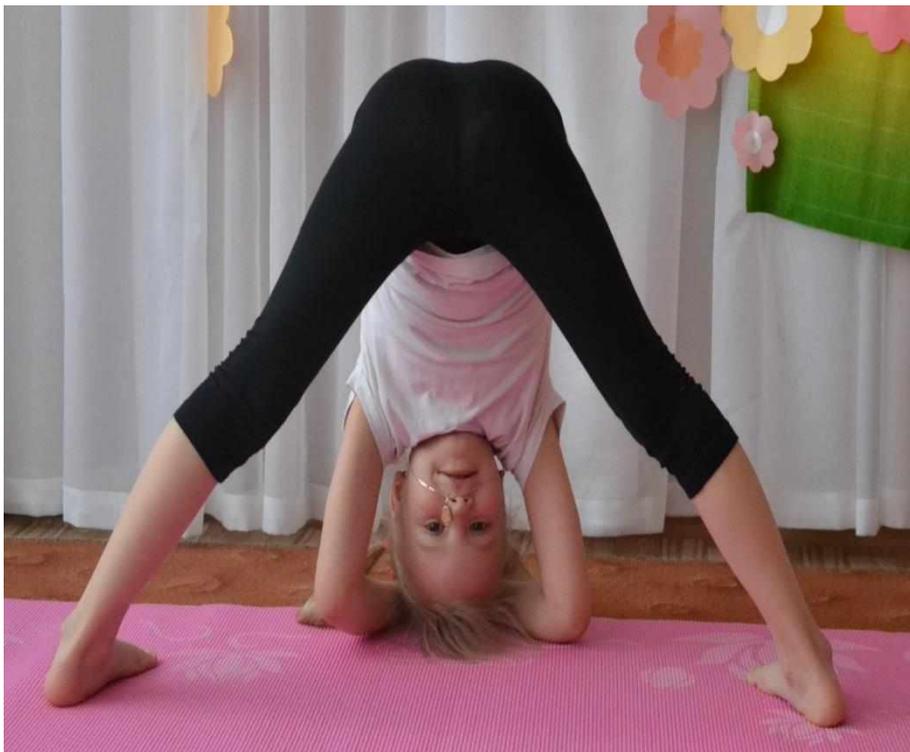
Асаны с наклоном требуют большей подвижности суставов, нежели другие асаны. Это вызывает ряд особенностей в их исполнении, в частности в работе с детьми, нужно быть предельно внимательными и аккуратными, во избежание травматизма. Мною были определены три асаны с наклоном, это так называемая «складка» в исходном положении сидя и стоя.

Методические указания по выполнению данной категории асан следующие:

- анатомические особенности эластичности связок и суставов у детей весьма индивидуальны, хотя данный возраст и является сенситивным, в отношении развития гибкости, стоит руководствоваться принципом «не навреди» и не стимулировать излишнее усердие;
- следует акцентировать внимание на том, чтобы спина по возможности, была прямой, а также вытяжение происходило от копчика до макушки, при этом ноги в коленном суставе можно держать при выполнении асаны согнутыми;
- исключить выполнение колебательных движений вперед-вниз в асане, необходимо на выдохе прижать грудь к коленям, удерживая в таком положении столько, сколько это возможно, а на вдохе принять исходное положение сидя;
- В ходе совершенствования асаны (в исходном положении сидя) возможно выполнение с партнером в виде партерной части йоги (йога вдвоем), путем пассивного наклона со стороны одного и активного надавливания на область лопаток со стороны второго.

<p>Название асаны  <b>Санскрит</b>  (упрощенное название)  <b>Фото</b></p>	<p>Описание техники выполнения</p>	<p>Методические указания</p>
<p><b>Пашчимоттанасана</b>  (складка сидя)</p> 	<p>И.п. – сидя  Выполнить наклон, постараться  взяться руками за голени или  колени  Помогая себе руками, вытягивайте  спину вперед и вверх (но не вниз!),  удлиняя позвоночник.  Затем расслабьте спину и опустите  голову как можно ниже к ногам.  Слегка отведите назад поясницу,  поднимите голову и, прогибаясь в  груди и спине, поднимите вверх  позвонок за позвонком, пока спина  не примет вертикальное  положение.</p>	<p>Наклон выполнять  до тех пор, пока  спина сохраняется  прямой.  Дышать ровно, без  задержек.  Выполнять на  протяжении  20-30 секунд,  постепенно  увеличивая  продолжительность  выполнения.</p>

**Прасарита Падоттанасана**  
(вигвам)



И.п. стоя, ноги врозь.

Расставить ноги на 125-135 см.  
Выполнить наклон, положить  
согнутые локти на пол и поместить  
темя на пол.  
Вес тела при этом приходится на  
ноги.  
Не переносить вес тела на голову.

Обе стопы, обе  
ладони и голова  
должны быть на  
одной линии.  
Оставайтесь в позе  
10-30 секунд,  
дышать глубоко и  
ровно.

**Адхо Мукха Шванасана**  
(собака мордой вниз)



И.п. лежа  
Развести стопы в стороны на 30 см.  
Положить ладони на пол на уровне  
груди, пальцы вытяните вперед.  
Сделать выдох и поднять  
туловище. Руки выпрямите, локти  
подтяните, голову постарайтесь  
опустить на пол.  
Стопы должны быть параллельны,  
пальцы ног развернуты вперед.  
Затем сделайте выдох, поднять  
голову, осторожно прийти в и.п.  
и расслабиться.

Вытянуть спину,  
она должна быть  
равной.  
Ноги в коленях не  
сгибать.  
Пятками тянуться  
вниз, стараясь  
полностью  
поставить их на  
пол.  
Остаться в асане  
1 минуту, дышите  
равно.

## Падангуштхасана

(наклон с захватом пальцев ног стоя)



И.п. стойка, ноги врозь.  
Выпрямит спину, свести лопатки  
живот втянуть выполнить наклон,  
складываясь в тазобедренных  
суставах.  
Обхватить большие пальцы ног  
большими, указательными и  
средними пальцами рук. Вытянуть  
спину вперед, ноги выпрямить.

Напрячь мышцы  
ног.

Потянуть за  
большие пальцы  
ног и стараться  
наклониться еще  
ниже, приблизив  
голову к ногам.

Задержитесь на 20-  
30 секунд, дышите  
равно.

## Асаны с прогибом

Известно, что занятия в старшем дошкольном возрасте носят характер, подготавливающий детей к школе. Это и развитие речи, математических представлений, рисование, лепка, конструирование и другие. Так, к 7 годам уже имеются четко выраженные шейный и грудной изгибы. Искривление позвоночника в сторону (сколиоз) нередко развивается у детей со слабым физическим развитием, в результате длительного сидения за столом или партой, при неправильной посадке, особенно при письме. Наклон вперед при выполнении детьми работы за столом формирует искривление позвоночного столба, так называемую «круглую спину». При этом процесс окостенения позвоночного столба происходит постепенно. В 6-9 лет образуются самостоятельные центры окостенения верхней и нижней поверхности тел позвонков, а также остистых и поперечных отростков. К 14 годам окостеневают средние части позвонков. А полное окостенение заканчивается к 21-23 годам. Вот поэтому необходимо прививать навыки правильной осанки с детства, но и не только это. Важно, чтобы ребенок знал комплекс упражнений, позволяющий иметь здоровый позвоночник. За многовековой опыт йоги накоплено огромное количество асан с прогибом назад, которые позволяют улучшить питание межпозвоночных дисков, сохранять гибкость позвоночного столба, его физиологические изгибы.

Правила при проведении асан с прогибом:

- Асаны с прогибом являются контрасанами для асан с наклоном, т.е. их выполняют до наклона или после;
- тренировка должна быть травмобезопасной, исходя из чего, движение в прогиб выполняют в медленном темпе и ограниченной амплитудой;
- необходимо задействовать связки, сокращать и растягивать глубокие мышцы позвоночного столба для ликвидации их «спазмов»;
- в предварительной работе укреплять все мышечные группы спины и брюшного пресса для создания крепкого мышечного корсета для позвоночника.

<p>Название асаны  <b>Санскрит</b>  (упрощенное название)  Фото</p>	<p>Описание техники выполнения</p>	<p>Методические указания</p>
<p><b>Чакрасана</b>  (поза колеса)</p> 	<p>И.п. – лежа на спине.  Затем расставить ноги на расстоянии 20-30 см друг от друга так, чтобы пятки касались ягодиц.  Разместить ладони по обеим сторонам от головы, пальцами к плечам, и, выдохнув и сделав глубокий вдох, начните поднимать туловище. Слегка поднявшись выдохнуть, и, вдохнув снова поднимитесь выше. После этого медленно и осторожно опуститесь в изначальное положение. Выпрямить ноги и руки, стараясь поднять тело как можно выше, прогибаясь в спине.</p>	<p>Ноги должны быть согнуты в коленях, желательно под прямым углом, пока голова поддерживает вес верхней части тела.  Выдохнуть и сохранять такое положение столько сколько сможете но не дольше 1 минуты</p>

**Уштрасана**  
(поза верблюда)



И.п. – стоя на коленях.  
Отклониться назад и взяться  
ладонями за пятки (или положить  
ладони на стопы).  
С выдохом прогнитесь в груди, отводя  
голову назад.  
Держите туловище за счёт  
напряжения мышц ног.

Колени на ширине  
таза  
Задержитесь на 30  
секунд, дышите  
равно.

**Дханурасана**  
(поза лука)



И.п. – лежа

Сделать выдох и согнуть ноги в коленях. Вытянуть руки назад и взяться левой рукой за левую лодыжку, а правой рукой – за правую.

Поднимите голову и отведите ее назад, как можно дальше. Тазовые кости и ребра не должны касаться пола. Основной вес тела приходится на живот.

Сделать выдох, отпустить лодыжки, вытянуть ноги, опустить голову на пол и расслабиться.

Тянуть ноги вверх, одновременно поднимая колени и поднимая от пола грудь.

Руки и кисти должны стягивать тело, делая его подобным луку. Задерживаться в асане от 10 секунд до минуты.

### **Асаны стоя, сидя, лежа**

Асаны в исходных положениях стоя, лежа и сидя являются базовыми, служат в основном цели формирования крепкого мышечного корсета, благоприятно сказываются на функциональном состоянии органов и систем, особенно пищеварительной и дыхательной. Так, в данных исходных положениях наиболее активно возможно отработать навыки правильного дыхания, в частности, а глубокое брюшное дыхание позволяет массировать внутренние органы, что стимулирует их работу.

### **Асаны, выполняемые стоя**

Выполняемые стоя, асаны (позы тела, упражнения) укрепляют мышцы ног, суставы и позвоночник, делая позвоночник более гибким. Вращательные движения этих асан поддерживают подвижность межпозвонковых суставов. Благодаря позам стоя, хорошо прорабатываются артерии ног, в результате чего улучшается кровоснабжение нижних конечностей и предупреждается тромбоз в мышцах голени, тонизируется сердечно-сосудистая система, полностью растягивается боковая стенка сердца, улучшая его кровоснабжение.

### **Асаны, выполняемые сидя**

Все, выполняемые сидя асаны (упражнения) способствуют подвижности суставов бёдер, колен, лодыжек, а также паховых мышц. Эти позы снимают напряжение с диафрагмы, благодаря чему дыхание становится более ровным. Они укрепляют позвоночник, растягивая его, улучшается кровоснабжение сердечной мышцы.

### **Асаны, выполняемые лежа**

Эти асаны призваны служить в оздоровлении по нескольким направлениям. Во-первых, асаны лежа позволяют максимально безопасно воздействовать на мышцы пресса и спины, укрепляя их. Во-вторых, именно в асанах лежа практикуется релаксация и дыхательные практики, например в асане «Шавасана», посредством глубокого брюшного дыхания мы имеем эффект расслабления всех мышц, состояния уравновешенности тела, ума и сознания.

<p>Название асаны  <b>Санскрит</b>  (упрощенное название)  <b>Фото</b></p>	<p>Описание техники  выполнения</p>	<p>Методические  указания</p>
<p><b>Тадасана</b>  (гора)</p> 	<p>И.п. – стойка, ноги врозь  Вес тела перенести на  центр стопы.  Втянуть живот. Грудь  раскрыть вперед,  позвоночник вытягивать  вверх, шею держать прямо.</p> <p>Руки держать внизу,  ладони повернуть к  бедрам.</p>	<p>Пальцы ног  расставить как  можно шире и  прижать плотнее  к полу.</p> <p>Следите за тем,  чтобы плечи не  поднимались.</p>

**Дандасана**  
(посох)



И.п. – сидя  
Выпрямить спину, свести  
лопатки, втянуть живот.

Поставить ладони на пол.  
Вытянуть спину от  
копчика к макушке.

Слегка опустить  
подбородок так, чтобы шея  
продолжила линию  
позвоночника.

Не скруглять  
спину.

Не поворачивать  
стопы внутрь.

**Бадха Конасана**  
(поза бабочки)



И.п. – сидя.  
Согнуть колени, стопы  
подтяните к туловищу.  
Соединить подошвы и  
пятки, стопы обхватить  
руками и подтянуть пятки  
к промежности.  
Вытянуть позвоночник  
вверх, взгляд направить на  
кончик носа.

Внешние края  
стоп положить на  
пол.  
Развести бедра в  
стороны и  
стараться  
положить колени  
на пол.  
Остаться в  
асане около  
минуты.

**Ардха Матсиендрасана**  
(половина позы повелителя рыб)



И.п. – сидя.  
Согнуть левую ногу, левая стопа лежит горизонтально, так что внешняя поверхность лодыжки и мизинец находятся на полу. Затем согнуть правую ногу, подняв ее, поместите ее у внешней поверхности левого бедра так, чтобы внешняя поверхность правой лодыжки касалась внешней поверхности левого бедра на полу. Повернуть туловище на 90° вправо, чтобы левая подмышка коснулась внешней поверхности правого бедра. Голову повернуть влево.

Соблюдать устойчивое равновесие в этом положении.

Сохранять спину прямой.  
Остаться в этом положении до 15-20 секунд.

**Макарасана**  
(поза крокодила)



И.п. – лежа на животе.  
Согнуть руки в локтях  
завести их за голову.  
Приподнять одновременно  
голову, грудную клетку и  
ноги.

Не нужно  
переплетать  
пальцы рук на  
затылке.

Напрячь стопы,  
бедро и ягодицы.  
Дышать  
спокойно.  
Остаться в  
асане от 10 до 20  
секунд.

**Бхуджангасана**  
(поза кобры)



И.п. – лежа на животе.  
Положить ладони на пол у  
плечевых суставов.  
Выпрямить руки. Поднять  
туловище.

Остаться в  
этом положении  
несколько секунд.

Вес тела должен  
приходиться на  
ноги и ладони.

**Саламба Сарвангасана**  
(стойка на плечах)



И.п. – лежа.

Согнуть колени, ноги  
подтянуть к животу,  
прижать к животу бедра.

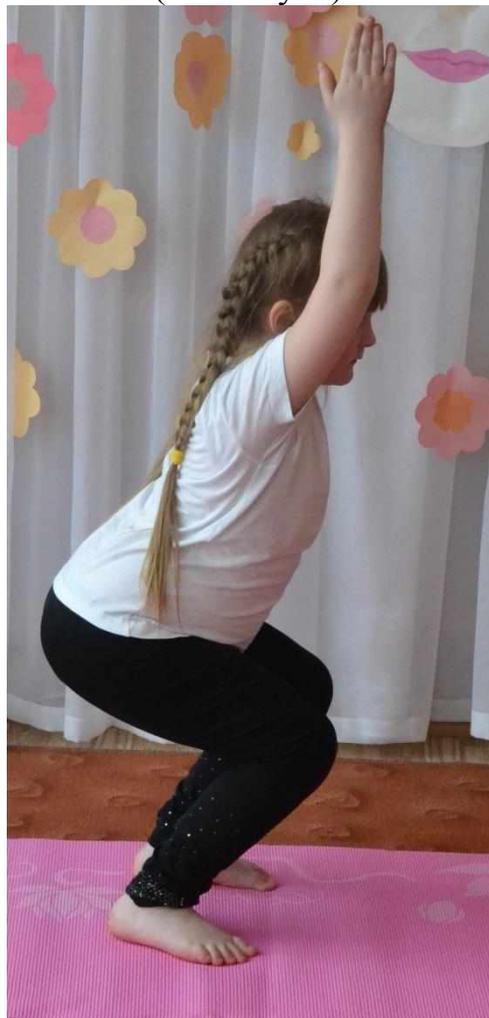
Согнуть руки в локтях,  
поднять таз и положить на  
него ладони.

Поднять  
туловище вверх,  
чтобы оно было  
перпендикулярно  
полу.

Поддерживайте  
его руками. Грудь  
должна касаться  
подбородка. На  
полу должны  
остаться только  
шея, затылок,  
плечи и  
предплечья.

Оставайтесь в  
асане до 1  
минуты, дышите  
глубоко и ровно.

**Уткатасана**  
(поза стула)



И.п. – стойка, ноги врозь.  
Вытянуть руки прямо над  
головой и сложить ладони.  
Согнуть ноги в коленях и  
опускать туловище до тех  
пор, пока бедра не станут  
параллельны полу.  
Оставайтесь в позе  
несколько секунд.

Вперед не  
отклоняться.

**Верхняя чатуранга дандасана  
(поза планки)**



И.п. – упор стоя на коленях.  
Руки отставить немного вперед, выпрямить ноги. Тело должно составлять прямую линию, напрячь мышцы спины, живота.

Необходимо вытянуться в одну прямую линию.  
Не прогибаться в поясничном отделе.  
Задержать асану на 1-20 секунд.

### **Динамические практики**

Динамические практики имеют несколько вариантов выполнения, я в своей программе использовала следующие:

1. Выполнение асаны в динамическом режиме, т.е. в виде физического упражнения, например, «Кошечка»;
2. Выполнение нескольких физических упражнений, обычно 2-3, приводящих в итоге к конечному положению той или иной асаны, имеет название Виньяса;
3. Выполнение комплекса упражнений, обычно 7-8, плавно перетекающих друг в друга, например, комплекс «Сурья Намаскар», служит в основном для разогрева мышц перед выполнением сложных асан.

Работа в динамическом режиме благотворно влияет на функциональную систему, и прежде всего сердечно-сосудистую. Выполнение асан позволяет значительно увеличивать ЧСС на занятии, в основном за счет увеличения темпа выполнения, что также положительно влияет на тренированность организма в целом.

Практика асан в движении увеличивает не только гибкость детей, но и сказывается на росте показателей силы и выносливости.

Выполнение практики асан в движении воспринимается детьми радостно, они выполняют их с присущей данному возрасту живостью, очень эмоционально. Им нравится выполнение таких комплексов, со временем дети самостоятельно воспроизводят их, что поможет им в будущем, например, утром при выполнении гимнастики.

<p>Название асаны  <b>Санскрит</b>  (упрощенное название)  Фото</p>	<p>Описание техники  выполнения</p>	<p>Методические  указания</p>
<p><b>Марджариасана</b>  (поза потягивающегося кота)</p> 	<p>И.п. – упор стоя на коленях.  Скруглить спину, тянуться вверх.  Прогнуться.</p>	<p>Головой резких движений не делать, акцентировать внимание на том, что прогибаемся только в грудном отделе.</p>

**Вьяграсана**  
(поза тигра)



И.п. – стойка, ноги врозь.  
Сделать вдох,  
выполнить полу присед,  
поднять согнутые руки  
вверх, пальцы развести в  
стороны.  
Высунуть язык – выдох.

Амплитуда  
небольшая, локти  
стараться держать  
параллельно пола.

### Комплексы подвижных игр

Известно, что асаны выполняются в основном в статическом режиме, где частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает значений 90-100 уд./мин. Между тем, любое занятие двигательной деятельностью должно носить волнообразный характер, с тем чтобы обеспечивать тренировочный эффект и повысить эмоциональный фон занятия. Для этой цели мною были сформированы игровые комплексы высокой и средней интенсивности физической нагрузки. Их продолжительность составляет от 1,5 до 5 минут, проводить их целесообразнее в середине занятия примерно на 20 минуте (рис.1). Также были разработаны комплексы низкой интенсивности, которые имеют место быть в том же временном промежутке на занятии, однако используются после асан, выполняемых в динамическом режиме.

распределение физической нагрузки на занятии

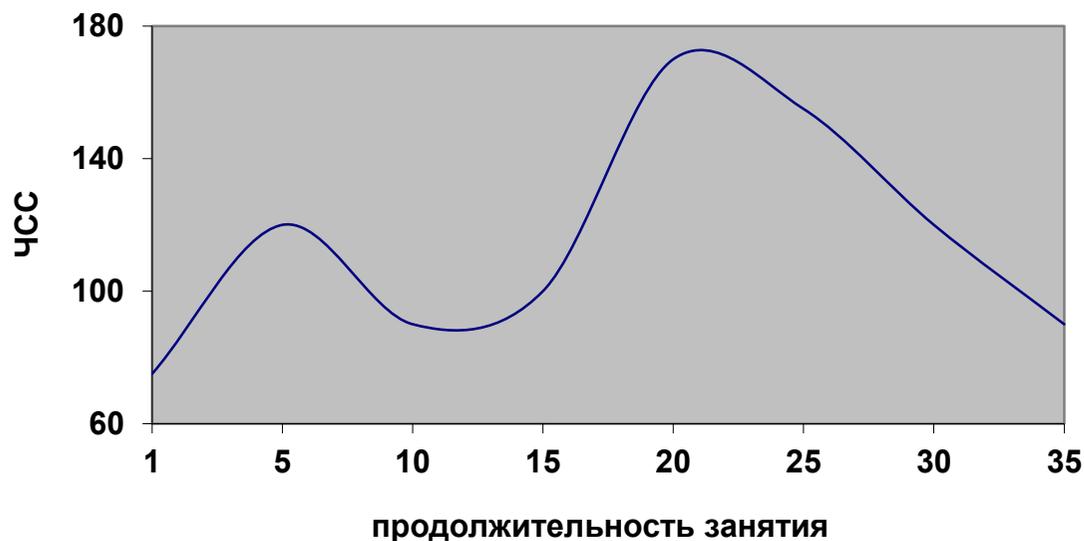


Рис. 1 Пульсовая кривая распределения физической нагрузки на занятии йогой

Комплекс игр решает важную задачу формирования высокого уровня функциональных систем организма и физической подготовленности детей. Так, при систематическом использовании физических нагрузок средней и высокой интенсивности, и их вариативном применении в недельном цикле расширяется диапазон нормально переносимых нагрузок, снижается степень

реагирования кардиореспираторной системы на нагрузку, совершенствуются механизмы энергообеспечения, уменьшается время восстановительных реакций. Однако при этом важным условием в достижении адаптации к физическим нагрузкам является регулярность и длительность занятий двигательной деятельностью. Только при выполнении этого условия возможно расширение функциональных возможностей физиологических систем.

Выбор того или иного комплекса подвижных игр зависит от задач, поставленных на занятия.

Более подробно комплексы подвижных игр представлены в таблице 2.

Таблица 2

Комплексы подвижных игр и игровых заданий по группам интенсивности: высокая (В), средняя (С), низкая (Н)

В	<b>Комплекс 1</b> «Ловишки», «Пустое место», «Море волнуется раз...»
	<b>Комплекс 2</b> «Ловишки с лентой», «Найди свое место», «Ключи»
	<b>Комплекс 3</b> «Салки», «Снежная королева», «Вызов номеров»
	<b>Комплекс 4</b> «Ловишки парами», «Утки-лиса», «Такси»
	<b>Комплекс 5</b> «Гроза», «Совушка», «Воротики»
	<b>Комплекс 6</b> «Медведь с цепью», «Самолеты», «Щука и караси»
С	<b>Комплекс 1</b> «Наседка и цыплята», «Кошки-мышки», «Съедобное-несъедобное»
	<b>Комплекс 2</b> «Филин и пташки», «Пустое место», «Найди свой флажок»
	<b>Комплекс 3</b> «Хитрая лиса», «Воробьи-Вороны», «Передача мячей по кругу»
	<b>Комплекс 4</b> «Рыбак», «Бой петухов», «Волшебный мешок»
	<b>Комплекс 5</b> «Три медведя», «Перелет птиц», «Пожалуйста»
Н	<b>Комплекс 1</b> «Жмурки с колокольчиком», «Угадай, чей голосок», «Собери корзинку»
	<b>Комплекс 2</b> «Два мороза», «Зайка серенький...», «Собери по цвету»
	<b>Комплекс 3</b> «Догони свою пару», «Пирожок», «Брось мячик в определенный цвет»

Общий перечень подвижных игр и игровых заданий по группам интенсивности: высокая (В), средняя (С), низкая (Н)

Интенсивность	Наименование подвижных игр и игровых заданий

В	<p>«Ловишки», «Ловишки с лентой», «Ловишка из круга», «Ловишки парами», «Салки», «Салки в два круга», «Горелки», «Гроза», «Такси», «Щука и караси», «Медведь с цепью», «Рыбак», «Три медведя», «Хитрая лиса», «Прыгни – присядь», «Пингвины с мячом», «Защита крепости», «Волейбол с воздушными шарами», «Играй, играй мяч не теряй», «Пожарные на учении», «Веселые старты», «Бег в мешках», «Два мороза», «Догони свою пару», «Хитрая лиса», «Скворечники», «Рыбаки и рыбки», «Бабочки», «С кочки на кочку», «Перелет птиц», «Охотники и утки», «Лисичка и волшебные мешочки», «Футбол для зверей», «Мороз, солнце и ветер», «Быстро по местам», «Чемпионы скакалки», «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»!, «Перебежки с прыжками и переменой мест», «Точный удар», Эстафеты</p>
С	<p>«Белые медведи», «Пожарные», «Совушка», «Наседка и цыплята», «Кошки и мышки», «Пустое место», «Филин и пташки», «Воробьи – вороны», «Воробышки и кот», «Зайка серенький...», «Кто скорее по дорожке», «Положи скорее камешки», «Лошадки», «Попрыгунчики», «Прыгни – повернись», «Сильный удар», «Загони льдинку», «Лягушки и цапля», «Передал – садись», «Не упусти мяч», «Медведи и пчелы», «Раки», «Проползи не урони», «Смелые верхолазы», «Жмурки с колокольчиком», «Бой петухов», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Метель и солнце», «Ловля обезьян», «Волчата, лисята», «Мы физкультурники», «По горной тропе», «Мяу!», «Самолеты», «Мяч гномикам», «Летающие бабочки», «Кто найдет колечко», «Школа мяча», «Мяч через сетку, а сами под сетку», «Буратино», «Автомобили и светофор», «Прятки», «Сивка – бурка», «Карусель», «Пятнашки с приседанием», «Лес, озеро, болото», «Мяч в стенку», «Снежками вокруг», «Передача мяча по кругу», «Альпинисты»</p>
Н	<p>«Найди и промолчи», «Найди свой флажок», «Ключи», «Пирожок», «Собери в корзину фрукты», «Волшебный мешок», «Брось мячик в определенный цвет», «Помоги Красной шапочке», «Измени сказку», «Собери разрезные картинки», «Узнай героя сказки», «Море волнуется раз...», «Угадай, кто это», «Слышу, воображаю», «Придумай и покажи мультфильм», «Придумай фигуру и оживи ее», «День, ночь», «Съедобное-несъедобное», «Не задень», «Посадим рассаду и соберем урожай», «Шагай через кочки», «Дружные пары», «Стоп», «Паук и мухи», «Накорми кролика», «Холодный ручей», «Великаны – гномики», «Шишки, желуди, орехи», «Развернем круг», «Холодно – горячо», «Внимание», «Слушай сигнал», «Воротники», «Ровным кругом», «Угадай, чей голосок», «Летает, не летает», «Эхо», «Покажи ленту», «Змейка», «Найди колокольчик», «Кто быстрее соберется?», «Найди свой дом», «Брось снежки медведю», «Путаница», «Рисуем на снегу», «Кольцеброс», «Сбей кеглю», «Змейки на ковре самолете», «Светофор», «Веселые обручи и колечки», «Твои любимые игры», «Запрещенные движения», «Слушай сигнал», «Фигуры», «Вызов номеров», «Танцевальные движения», «Сквозь обруч»</p>

### **Использование дыхательной и релаксационной практик в программе.**

Основная цель вышеперечисленных практик заключается в том, чтобы постепенно снизить нагрузку на занятия и привести пульсовые значения к исходным к концу занятия. Технология использования методик, направленных на релаксацию была адаптирована для детей старшего дошкольного возраста и представлена ниже.

Так, метод «*Техника прогрессивной мышечной релаксации*» Э. Джекобсона я внедрила в следующем виде: в конце занятия детям предлагается лечь в релаксационную позу «Шавасана» и закрыть глаза, расслабиться и слушать внимательно голос инструктора. Возможно выключить свет или приглушить его, чтобы создать более комфортные условия.

Следующим шагом является практика брюшного дыхания, основная задача которой максимально расслабить тело и сконцентрироваться на внутренних ощущениях. Два-три дыхательных цикла достаточно для предварительной релаксации, после чего можно переходить к непосредственно к мышечному расслаблению.

Итак, на вдохе предлагаю сконцентрировать свое внимание на стопах, и внутренним взглядом посмотреть на носки, на два счета сделать вдох и напрячь указанные мышцы, на четыре счета – выдох, расслабить. Так, постепенно поднимаясь снизу вверх по телу, «прорабатываются» все части тела. Обязательно нужно проговаривать, не забывая и мелкие мышцы, например, лица, шеи.

Относительно музыкотерапии, применяется в основном звуки природы, шум моря, звуки леса – пение птиц, журчание ручья и другие. Детям очень нравится представлять себя на море, на теплом бережку, когда светит ласковое солнышко, поют птички, эти звуки вызывают чувство защищенности и безопасности, что позволяет максимально комфортно расслабиться.

На занятии в течение всей продолжительности релаксации, обязательно нужно сказать фразы установки:

**Замещение негативных эмоций положительными** – «выдохните сейчас шумно, как звук набегающей волны все, что тяготит вас, все неприятные мысли, все плохое, что мешает радоваться жизни, и со вдохом наполните это освободившееся место любовью, светом и теплом»;

**Поблагодарить себя за работу на занятии** – «какой я молодец, так хорошо занимался»;

**Проявить положительные эмоции** – «улыбнитесь себе и окружающему вас миру».

Важно, чтобы ребенок после релаксации чувствовал себя радостным, счастливым и имел желание еще придти на занятие. Выход из релаксации должен быть медленным и постепенным.

Заканчиваем занятие фразой: «Ребята с вдохом откройте глаза, потянитесь, улыбнитесь себе и тем, кто рядом, через удобный для вас бок сядьте в позу Падмасана». Проверить осанку, сделать три дыхательных цикла, похлопать себе. Далее следует построение, объявление домашнего задания.

Длительность релаксации в конце занятия определяется в зависимости от интенсивности физической нагрузки на занятии и варьирует от 2 до 4 минут.

### **Дыхательные упражнения**

#### **«Большой и маленький»**

И.П. – основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть поднятые руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение. На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову.

#### **«Аист»**

И.П. – основная стойка. На выдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на выдохе шаг, опустить ногу т руки, произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

#### **«Часы»**

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон в левую сторону до предела, чтобы правый бок растянулся как резиновый. Со звуком «так» возвращение в и.п. Глубокий вдох. После этого наклон в правую сторону.

#### **«Сердитый ежик»**

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек. Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватив руками грудь, голову опустит, произнеся звук рассерженного ежа «п-ф-ф», затем «ф-р-р» (3-5 раз).

#### **«В лесу»**

И.П. – основная стойка. Представить, что заблудился в густом лесу и пытаешься докричаться до товарищей. Сделав вдох, на выдохе с различными интонациями прокричать «а-у-у».

#### **«Великан и карлик»**

А) Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох. Опустить корпус вперед-вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох.

Б) Сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить. Откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох.

В) Сесть, сложив ноги ступня к ступне, руки на коленях. Раздвинутые колени прижаты к полу. На вдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову. На выдохе опуститься вниз, головой касаясь ступней ног.

#### **«Будильник»**

И.П. – сидя на полу, скрестив ноги, обхватить голову руками. Ритмично, с одним и тем же выражением лица раскачивать туловище из стороны в сторону со звуком «тик-так». Через 3-4 движения вытягиваем голову вперед, имитируя появление «кукушки», и произносим «ку-ку, ку-ку».

### **«Покоритель космоса»**

Дети садятся на пол, расслабляются, готовятся к полету, «заправляются горючим» (делают глубокий вдох)

- 1) «Полет на Луну» – на выдохе тянуть звук «а-а-а», медленно поднимая левую руку вверх, «достигают Луны» и так же медленно возвращаются.
- 2) «Полет на Солнце» – после «заправки горючим» на выдохе дети тянут звук «а-а-а» громче и длиннее, поднимая правую руку вверх. Достигают воображаемое солнце, возвращаются в И.П.

### **«Дыхательная медитация»**

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка. Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

### **«Охота»**

Дети закрывают глаза. Они представляют себя охотниками на запахи. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи, варенье).

### **«Ныряние»**

Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

Нужно два раза выполнить глубокий вдох и выдох. Затем сделать третий глубокий вдох, после него «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

### **«Шарик»**

Воспитатель предлагает детям представить, что они воздушные шарики, которые постепенно надуваются (на счет: один, два, три, четыре, – дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание) и сдуваются (на счет 1-8 медленно выдыхают).

### **«Музыкальные скороговорки»**

Делается глубокий вдох носом. Затем поется любой слог, например, *ба-ба-ба*.

Детей нужно сориентировать на то, что нужно стараться петь на одном дыхании и делать вдох лишь тогда, когда воздух полностью закончится.

### **«Кипящая каша»**

Вдох делается через нос, а на выдохе произносится слово «пых». Повторить не менее 3 раз.

### **«Ветерок»**

Последовательно выполняются следующие упражнения:

- Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок).
- Поднять голову вверх, вдох. Опустить и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок).
- Поднять голову вверх, вдох. Опустить и задуть свечи (подул сильный ветерок).

### **Игровое упражнение «Воздушный шарик»**

Цель: развитие умения дышать животом, или диафрагмальное дыхание, - это дыхание, с которым ребенок рождается. Упражнение регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, способствует понижению кровяного давления, хорошо вентилирует нижние доли легких.

Структура дыхания: при выдохе втягивается живот, сокращаются мышцы брюшного пресса, а диафрагма принимает куполообразное положение, поднимаясь вверх к грудной полости.

Ход упражнения: лежа на спине, ноги согните в коленях, ладони положите на живот (это поможет проследить за движениями живота). Сделайте полный выдох. Затем, медленно вдыхая через нос, мысленно представьте, что вы надуваете шарик, находящийся у вас в животе. При этом округляется только живот, объем грудной клетки остается прежним. Медленно через длинный выдох выдуйте шарик через нос, легко втягивая живот.

Избегайте напряжения, старайтесь, чтобы вдох и выдох были плавными. Повторите 5-6 раз. Особенно полезно проводить игру «Воздушный шарик» утром.

### **Игровое упражнение «Подъемный кран»**

Является более легким вариантом предыдущего. Выполняется детьми на первых этапах обучения.

Лежа на полу, положить на живот небольшую книгу. Пусть ребенок поднимает и опускает её за счет работы мышц живота. Когда он это освоит,

предложите сочетать движения книги вверх с вдохом, а вниз – с выдохом. Это упражнение поможет еще и укрепить брюшной пресс.

### **Игровое упражнение «Летит пчела»**

Цель: развитие основы дыхательных упражнений – упражнение с удлиненным и усиленным выдохом.

Ход упражнения: начните осваивать с ребенком это упражнение с рассказа о пчелах, о том, как они собирают цветочную пыльцу. Предложите ему представить трудолюбивую пчелку, которая возвращается домой с добычей и напевает свою любимую песенку: «З-з-з...». Оказывается такое пение полезно для здоровья человека.

Повторите вместе с ребенком этот звук. Спокойно сделайте вдох и хороший выдох, а затем снова вдохните и, медленно выпуская воздух, произносите звук «З». Отдохните и начинайте новый выдох со звуком, только не напрягайтесь.

### **Игровое упражнение «Ветер-чистюля»**

Цель: отработать правильный выдох.

Ход упражнения: в этой игре могут принять участие сразу несколько детей, которым предстоит стать ветром. Разбросайте на столе комочки бумаги или ваты. Теперь стол – это импровизированный двор, а на нем – снежные комья. Дайте детям задание очистить двор. Объясните им, что выдыхать ветер надо так, чтобы он сносил на своем пути каждый комок в отдельности, а не все сразу. Когда дети освоят эту игру, можно положить на стол другие предметы, например пластмассовые кубики разных размеров и т.п. Теперь «ветру» нужно очистить двор от мусора и брошенных стройматериалов. Возможности для фантазии здесь безграничны.

Пусть ребята сами оценят результаты игры, нужно лишь объяснить, что они, в первую очередь, зависят от того, насколько правильно игра была организована и были ли использованы требуемые приемы.

### **Игровое упражнение «Рубим дрова»**

Цель: освоение «ха»-дыхания; очищение органов дыхания, способствует выделению мокроты из дыхательных путей, поддержанию гибкости спины, уменьшению жировых отложений в области живота.

Ход упражнения: исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены в замок. Поднимите руки вверх, вдохните. Прогнитесь назад, затем, резко наклонившись вперед со звуком «ха», выдохните воздух. Руки опустите, как при ударе топором, и тут же начните выпрямлять туловище. Повторите 5-6 раз. Очень важно, чтобы звук «ха» образовывался за счет сильного выдоха, а не счет голоса. При наклоне ноги в коленях не сгибайте.

### **«Турник»**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить на лопатки – длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф».

### **«Солдат на посту»**

Стоя, палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 – выдох с произнесением слова «ти - ш-ш-ш-ше».

### **«Постовой»**

Стоя, ноги поставить на ширину плеч, одну руку вверх, другую отвести в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «сссс!» Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону с повторением звука.

## **Подвижные игры с дыхательными упражнениями**

### **«Жуки»**

Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посижу-ж-ж-ж-у».

Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимусь я, полечу; Громко, громко зажуж-ж-ж-ж-у».

Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2-3 минуты).

#### **«Летчик и самолеты»**

По команде воспитателя «заводятся моторы» – произносится на выдохе «р-р-р»; летают самолеты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».

#### **«Медвежонок»**

Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняется глубокий вдох через нос, на выдохе – «похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».

#### **«Паровоз с грузом»**

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны). «Погрузка закончена», когда мяч прошел по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин.) После чего паровоз останавливается, (произносится на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше. Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил... и начинается разгрузка вагонов) – передается мяч по кругу в другую сторону. (Игра продолжается 3-4 минуты).

#### **«Снежинки и ветерок»**

Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают. Игра продолжается 4-5 раз; после чего дети в командах меняются местами.

#### **«Хомячки»**

Дети сильно надувают щеки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щеки, выпуская при этом воздух через рот «щечки, как у детей». Игра повторяется 5-6 раз, можно выполнять в разных видах ходьбы (до 4 минут).

### **Релаксационные упражнения**

#### **Расслабление в позе отдыха на спине.**

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

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

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

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

Как трава, я покрываю землю.  
Как ракушка, я лежу на берегу.  
Как кувшинки лист,  
я воду озера приемлю,

И как птица, дом свой стерегу.  
Я плыву, как облако на небе,  
Я шепчу, как ветер в тишине.  
Лунный свет дарю тебе я,  
И сияю, словно солнце в вышине.

### **Пластическое упражнение «Цветок»**

И.П. – сидя на корточках, пригнуть голову к коленям и обхватить ее руками. Представьте себя маленьким семечком, которое пробивается сквозь толщу земли. Напрягитесь в этом положении. Вам нестерпимо хочется но волю, к солнечному свету, вам хочется ощутить его тепло каждой клеточкой. Почувствуйте в себе силы для преодоления тяжести земли. Чуть поднимите голову. Это появился росток. Потихоньку распрямляйте колени и спину. Поднимайтесь. Ощущайте в себе постоянное желание стремиться вверх. Растите вверх. Медленно. Не спешите. Выбирайте соки из земли для вашего роста. Растите сильным, крепким цветком. Поднимайтесь выше, выше. Тянитесь к солнцу. Посмотрите вверх. Вот уже появился бутон цветка. Ваши силы неиссякаемы. Распрямляйтесь еще больше. Не изменяя положения, поднимите руки вверх – вот и показались лепестки бутона. Глядя вверх, улыбнитесь. И, наконец, наш цветок расцвел. Потянитесь еще сильнее. Какой удивительно красивый цветок вы создали! Озарите улыбкой солнце... Как хорошо на



свежем воздухе! Как приятно дуновение ветерка! Вы соприкасаетесь своими листочками с соседями, такими же красивыми цветами. Вы играете и переговариваетесь, наслаждаясь солнечным светом.

Но прошло лето, и наступила осень. Постепенно расслабляйтесь. Наш цветок стал вянуть и засыхать. Постепенно опускайте руки. Опускайте плечи. Увяли и облетели лепестки цветка. Медленно опускайте голову вниз. Опали листья. Сбросьте вниз руки. Подул холодный ветер, и вот под сильным его порывом упал и стебелек цветка. Опускайтесь на пол. Но семечко, наполненное жизненными соками солнца, попало в землю и осталось лежать там до следующей весны. Расслабьтесь, как только можно. Несколько мгновений полежите не шевелясь. Отдыхайте... Осталась надежда на будущее возрождение...

### **Релаксационное упражнение «Дерево»**

И.П. – стоя. Вы – дерево, большое, крепкое дерево с раскидистой большой кроной. Теплые солнечные лучи ласково греют вашу листву, которая колыхается под теплым ветерком. Внизу ваши корни, которые крепко держатся за землю и уходят в ее глубь. По ним, как по ручейкам, бегут к вам соки земли. Вы – дерево. Вы втягиваете их в себя. Они бегут по стволу все выше и выше, все сильнее и сильнее, к вашим ветвям и листьям.

Соки земли наполняют каждую клеточку вашего существа живительной силой. Они стремятся вверх – к каждому сучку, к каждому листочку. Они стремятся ввысь, к солнцу. Они тянутся к нему, всеми силами стремятся увидеть солнышко.

Вы наполняетесь этими живительными силами. Выпрямляется ваш ствол, ваши корни-ноги крепче хватаются за землю, они становятся устойчивее. Ваши ветви-руки становятся более упругими и ловкими, каждый листочек-пальчик наполняется внутренней силой.

Вы – сильное крепкое дерево. Повторяйте за мной: я – сильное крепкое дерево. Никакая буря не вырвет мои корни! Я – сильное, устойчивое дерево.

### **Релаксационное упражнение «Ласковое море»**

И.П. – лежа на ковриках. Вы лежите на берегу ласкового спокойного моря. Ваших ног легко касаются набегающие волны. Они омывают вас прохладой. Запах моря во всем, он ощущается даже в легком ветерке, доносящемся с моря, в выброшенных на берег ракушках и камушках, причудливо расположившихся на мелком желтом песке. Запах моря – в водорослях, извлеченных голубой волной на золотой берег. Кажется, что он даже в солнце, которое здесь светит по-особенному, по-морскому.

Морские волны едва касаются ваших ног. Они то набегают, то шаловливо убегают назад. Волны манят вас окунуться в их прохладу, ощутить их упругость. Но вы не торопитесь, ведь вы знаете, что самое лучшее еще впереди. Еще не хочется двигаться. Песок мягкий, теплый, сыпучий. К нему приятно прижаться все телом. Он обволакивает вас, ваше

тело, и песчинки – мельчайшие дары моря – остаются на вашей коже.

Происходит чудо из чудес: воздух, песок и морская вода укутывают вас во что-то теплое, нежное, мягкое. И тревога уходит. Все, что тревожило вас там, в большом городе, уходит прочь, уносится вдаль с морским ветерком. Это всё очень далеко. Вы забываете обо всём, вы всецело поддаетесь этому чуду и позволяете себя ласкать, нежить, любить. Вы сами начинаете себя так сильно любить, как никогда прежде. Вы достойны любви, потому что прекрасны. Всё кругом прекрасно! Вы счастливы. Повторяйте за мной: я счастлив!

#### **Релаксационное упражнение «Путешествие в волшебный лес»**

И.П. – лежа на ковриках, с закрытыми глазами. Вы видите лес, деревья, кустарники и всевозможные цветы. В самой чаще стоит белая каменная скамейка. Присядьте на неё. Прислушайтесь к звукам и насладитесь запахами вокруг себя. Пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Вы слышите пение птиц, шорохи... Представьте, что сказочные персонажи, обитающие в лесу, пришли на помощь к вам. Они рассказывают свои секреты, помогают разгадать загадки или смешат вас. Подружитесь с ними... Как вы себя чувствуете? Вас ждет долгая дорога домой из сказочного леса. Вы идете, смотрите вокруг и разговариваете со своими новыми друзьями. Послушайте их советы...

#### **Релаксационное упражнение «Путешествие дыхания»**

И.П. – лежа на ковриках. Каждому из вас нужно постараться как можно внимательнее прислушаться к своему дыханию. Понаблюдайте, как вы делаете вдох и как воздух проходит сквозь тело (дать детям время)

Где теперь находится воздух, который вы вдохнули? Может быть, в животе? Попробуйте почувствовать воздух где-то в самой глубине живота. (Пауза). Пусть воздух, который вы вдохнете сейчас, отправится через руку до самых кончиков пальцев. Какая это рука? Чувствуете ли вы, как воздух коснулся кончиков пальцев? (Пауза)

Теперь воздух путешествует по другой руке. Почувствуйте, как он движется от плеча к пальцам. Ощущаете ли вы воздух на кончиках пальцев? (Пауза). Таким же образом дыхание путешествует по ногам сверху вниз.

Когда игру захочется закончить, дети, не торопясь, открывают глаза и медленно поднимаются. Можно заметить, что им понадобится разное время для того, чтобы вернуться к реальности

**3.Организационный раздел**  
**Материально-техническое обеспечение**  
**Необходимый инвентарь и оборудование**

<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количество</b>
Коврики гимнастические (индивидуальные)	По количеству детей
Музыкальный центр	1 шт.
Аудиозаписи	5
Скамейка гимнастическая (2 и 4 м.)	2-3 шт.
Мячи	10 шт.
Скакалка	1-2 шт.
Кегли	10-15 шт.
Обручи	8-10 шт.

**Техника безопасности во время занятий**

**по программе дополнительных занятий по физической культуре на основе йоги.**

В дошкольном учреждении занятия по данной программе планируются во второй половине дня. Важное условие – одежда должна быть легкой, удобной и из натуральных тканей. Если позволяет погода то лучше заниматься на свежем воздухе, а в прохладное время в хорошо проветриваемом помещении.

Во избежание травм, ухудшения самочувствия как физического, так и психического следует избегать запрещенных движений:

- **быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи;**
- **перевернутые позы (упражнения типа «плуг»);**
- **упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;**
- **подъем двух прямых ног из положения, лежа на спине;**
- **переход из положения лежа в положение сидя с прямыми ногами;**

- сгибание туловища из положения лежа на спине с прямыми ногами;
- глубокие приседания, где угол в коленном суставе составляет менее 90°;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- глубокие наклоны туловища в стороны;
- круговые движения туловищем;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- продолжительная работа руками выше уровня плеч;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.);
- упражнения в позе барьериста; движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки;
- продолжительное изометрическое напряжение.

### Зачетные требования по программе

#### Физическая подготовленность

Тесты	Физическая подготовленность					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Прыжок в длину, см	150	149-130	Ниже 129	140	139-125	Ниже 124
Наклон вперед стоя, см	8 и больше	7	6-4	10 и больше	8-9	7 и меньше
Сохранение статического равновесия, в сек.	30-45	21-29	15-20	26-30	21-25	15-20

#### Техническая подготовленность

Асаны	Техника выполнения
Дханурасана	Лечь на живот. Сделайте выдох и согните ноги в коленях. Вытянуть руки назад и возьмитесь левой

(поза лука)	рукой за левую лодыжку, а правой рукой — за правую. Сделать два вдоха и выдоха. Поднять голову и отвести ее назад, как можно дальше. Тазовые кости и ребра не должны касаться пола. Основной вес тела приходится на живот.
<b>Адхо Мукха Шванасана</b> (собака мордой вниз)	Лечь на пол на живот, развести стопы в стороны на 30 см. Положить ладони на пол на уровне груди, пальцы вытяните вперед. Сделать выдох и поднять туловище. Руки выпрямить, локти подтянуть, голову постараться опустить на пол. Вытянуть спину, она должна быть ровной. Колени не сгибать. Стопы должны быть параллельны, пальцы ног развернуты вперед.
<b>Упавиштха Конасана</b> (Наклон, сидя с широко расставленными стопами)	1. Сесть в Дандасану, расставить ноги как можно шире. Взяться за большие пальцы стоп одноименными руками (большим, указательным и средним пальцами руки). Вытянуть туловище вверх и нагнуться вперед с прямой спиной, коснувшись пола лбом, носом, а затем подбородком (если не получается коснуться, то сделать максимальный наклон с вытянутой спиной). С вдохом вытянуть спину еще дальше вперед, положить грудь на пол. 2. Вытянуть руки и взяться за стопы. Задержаться на 30—60 секунд.

Беседа с детьми на тему «Йога и Я» поможет выявить знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни

Перечень вопросов:

- история развития йоги;
- что такое здоровье и здоровое питание,
- как отличить йогу от других направлений двигательной активности;
- какие асаны можешь назвать, а какие любимые;
- какие дыхательные упражнения знаешь;
- какие подвижные игры знаешь, какие правила игры;
- как можно расслабиться с помощью релаксации.

Планы-конспекты занятий

Занятие № 1.

Задачи:

Образовательная: обучить: асанам Тадасана, Врикшасана.

Оздоровительная: расширение функций внешнего дыхания.

Воспитательная: создать представление об йоге.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	<u>Организация занятия</u> – построение в круг.	30 сек	Приветствие. Проверить внешний вид.
	<u>Ходьба:</u> – змейкой на носках, руки на пояс; – по диагонали с высоким подниманием бедра, руки за голову; – по кругу в полуприседе, руки за спину.	1 – 1,5 мин	Игра «Нитка и иголка»
	Бег: легкий бег, произносить звуки: У-У-У, «Закружу - у-у-у» <u>ОРУ:</u> Построиться в круг.	1 – 1,5 мин	Игра «Метелица»
	I. И. п. в кругу, взявшись за руки 1-4 – подняться на носки, потянуться; 5-8 – присед, руки вниз.	3 – 4 р.	Темп медленный
II. И. п. – стоя в кругу, руки на пояс 1 – поворот туловища вправо положить руки на плечи стоящему справа. 2, 4 – и.п. 3 – тоже в другую сторону.	3 – 4 р.	Поворот больше	

	<p>III. И. п. в кругу, взявшись за руки  1 – наклон прогнувшись, правая назад, руки в центр круга  2, 4 – и.п.  3 – тоже в другой ногой.</p> <p>IV. И. п. – тоже  1 – выпад правой вперед, руки вперед в центр круга.  2, 4 – и.п.  3 – тоже другой ногой.</p> <p>V. И. п. – тоже  1 – выпад правой назад, руки вверх.  2, 4 – и.п.  3 – тоже другой ногой.</p> <p>VI. И. п. стоя в кругу, руки на пояс рядом стоящему:  1 – прыжок вперед  2 – прыжок назад  3 – вправо  4 – влево.  Ходьба. Восстановить дыхание.</p> <p><u>Йога</u>  Сесть:</p> <p>I. И.п. сидя, ноги врозь руки в стороны  1-2 – наклоны вперед обхватить руками стопы,  3-4 – прогнуться</p> <p>II. И.п. сидя ноги скрестно, руки на коленях</p>	<p>4 – 5 р.</p> <p>3 – 4 р</p> <p>3 – 4 р</p> <p>4 – 5 р.</p> <p>4 – 8 р.</p>	<p>«Ласточка»  Держать усилие 5-10 сек.</p> <p>Следить за техникой</p> <p>Спина прямая</p> <p>Следить за дыханием.</p> <p>Дать название-  Пашчимоттанасана  (складка)  Наклон глубже, ноги в коленях  можно согнуть.</p>
--	---	---	--

Основная	1-8 – покачивание коленями вниз-вверх		Бадха конасана (бабочка)
	III. И. п. – тоже. 1-3 наклон, руки вперед 4 – и.п.	10-15 сек	Слегка надавливать на колени коснуться кистями
	Встать: Игра «У медведей во бору», Игра «Море волнуется раз»		во время игры «Море волнуется раз», обучение: «Тадасана», «Врикшасана»
	Восстановить дыхание.	10-15 сек	Дыхание через нос.
	<u>Лечь на спину</u>		
	IV. И.п. лежа на спине 1 – согнуть правую ногу прижать к груди, выдох хват руками за середину голени. 2, 4 – и.п. 3 – тоже другой ногой.	1,5-2 мин 1,5-2 мин	Брюшное дыхание
	V. И.п. сидя согнув ноги, хват руками за голени, спину округлить, голову наклонить вперед, подбородок прижать к груди. 1-4 – перекаты в группировке.	3-4 р.	Следить за техникой
VI. И. п. – упор лежа на предплечьях. 1-2 – прогнуться назад, выпрямить руки. 3-4 – и.п.	4-8 р.	Прогиб глубже	
VII. И.п. – лежа на спине 1-4 – прогнуться взяться руками за голеностоп.			

	<p>VIII. П.и. «Кто быстрее на свои места?»</p> <p>IX. И.П. упор сидя сзади, ноги угол 1,3 – развести ноги в стороны 2, 4 – свести правая нога скрестно левой (правой)</p> <p>X. «Баласана»</p>	3-4 р.	<p>Дети бегают врассыпную, по сигналу возвращаются на свои места.</p> <p>Носок тянуть, колени не сгибать.</p>
Заключит.	<p>Сидя в падмасане. Беседа: «Что такое йога?».</p>	1-1,5 мин	<p>Подведение итогов, выявить лучших.</p> <p>Д/з: выполнить Пашчимоттанасану удерживать до 10 сек.</p>

#### Занятие № 2.

##### Задачи:

Оздоровительная: Расширение функций дыхательной системы (обучить брюшному дыханию).

Образовательная: Повторение асан – «Тадасана», «Врикшасана», начать обучение асане «Дханурасана»

Воспитательная: Беседа «Полезьа йоги».

	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	<p><u>Построение объявление задач.</u></p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на носочках, руки вверх;</li> <li>– на пятках, руки за спину;</li> <li>– в полуприседе, руки на пояс.</li> </ul> <p>Бег: змейкой в виде игры «Нитка-иголка».</p> <p>Ходьба, восстановление дыхания.</p> <p><u>ОРУ в кругу</u></p> <p>I. И.п. – о.с.</p>	<p>30сек</p> <p>1 мин</p> <p>1,5-2 мин</p> <p>3-4 р.</p>	<p>Проверка внешнего вида.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Дыхание ровное, через нос.</p> <p>Спина прямая.</p>

	<p>1-3 – подняться на носки, руки через стороны вверх. 4 – и.п.</p> <p>II. И. п. – стоя, руки на пояс. 1 – поворот туловище вправо руки вперед 2, 4 – и. п. 3– тоже в другую сторону.</p> <p>III. И. п. – стоя, ноги врозь, руки за спину в замок. 1 – полуприсед 2 – и.п.</p> <p>IV. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на пояс 1 – выпад пр. вперед руки вперед 2,4 – и. п. 3 – тоже другой ногой</p> <p>V. И. п. – стоя, ноги врозь взявшись за руки 1 – выпад правой назад руки вверх 2,4 – и. п. 3 – тоже другой ногой</p> <p>VI. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на пояс 1-4 – прыжки ноги широко врозь, руки вверх, хлопок над головой. Игра «Найди свое место» Ходьба на месте, восстановление дыхания.</p>	<p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>1-2 р.</p>	<p>Поворот больше.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Следить за техникой выпада.</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Выпрыгивать выше.</p>
Основная	<p><u>Йога</u> Построиться в круг I. И.п. – упор сидя сзади</p>		<p>Носочек тянуть, ноги не</p>

	<p>1 – мах левой 2 – и.п. 3 – мах левой 4 – и.п. 5-7 – угол 8 – и.п.</p> <p>II. И.п. – сидя, согнув ноги, хват руками за голени голову наклонить вперед, подбородок прижать к груди 1-4 – пережат на спине</p> <p>III. И.п. – упор стоя на коленях 1 – округлить спину 2 – прогнуться</p> <p>IV. И.п. – лежа на спине, руки за голову 1-3 – прогнуться 4 – и.п.</p> <p>V. И.п. тоже 1-3 – прогнуться, хват руками за голеностоп 4 – и.п.</p> <p>VI. повторить упражнение «Кошечка»</p> <p>Встать: подвижная игра «Метелица» с произношением звуков «ш – ш – ш»</p> <p>Игра «Море волнуется раз», повторить асаны «Тадасана», «Врикшасана».</p>	<p>3-4- р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>сгибать.</p> <p>Следить за техникой группировки</p> <p>«Кошечка»</p> <p>Ноги не отрывать</p> <p>Обучение технике выполнения асаны «Дханурасана»</p> <p>Расслабить мышцы спины. Следить за дыханием только через нос.</p> <p>На команду замри принять нужную позу.</p> <p>Дыхание через нос.</p>
--	--	--	--

	Подвижная игра «Самолеты» с произношением звуков «р – р – р» и «у – у – у» П. и. Море волнуется раз, повторить асаны «Дханурасана», «Кошечка»	2 мин 1-1,5 мин	Определить лучших.
Заключительная	Обучение технике выполнения брюшного дыхания: на вдохе «надуть шарик животом», на выдохе «сдуть». Релаксация: Поочередное напряжение и расслабление мышц  Отметить лучших	2-3 мин	Дыхание через нос. Д/з: Бадха конасана У зеркала посмотреть в отражение улыбнуться сказать: «Я молодец» и похлопать.

### Занятие № 3.

Задачи:

Образовательная: Обучение: Бадха конасана поза (бабочки), Дандасана (посоха).

Оздоровительная: Укрепление мускулатуры бронхов.

Воспитательная: добиваться настойчивости через выполнение асан.

	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	<u>Построение объявление задач.</u> Ходьба:	30 сек	Проверка внешнего вида.
	– на носочках, руки вверх; – на пятках, руки за спину; – в полуприседе, руки на пояс.	1 мин	Следить за осанкой.
	Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Ходьба, восстановление дыхания.	1,5-2 мин	Дыхание ровное, через нос. Спина прямая.
	<u>ОРУ</u> I. И.п. – о.с. 1-3 – подняться на носки, руки через стороны вверх. 4 – и.п.	3-4 р.	
	II. И. п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо, руки вверх	3-4 р.	

	<p>2, 4 – и. п. 3 – тоже в другую сторону.</p> <p>III. И. п. – стойка, ноги врозь, руки за спину в замок. 1 – полуприсед, руки вверх, 2,4 – и.п. 3 – присед, руки вперед</p> <p>IV. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на пояс 1 – выпад правой вперед руки вперед 2,4 – и. п. 3 – тоже другой ногой</p> <p>V. И. п. – стоя, ноги врозь взявшись за руки 1 – выпад правой назад руки вверх 2,4 – и. п. 3 – тоже другой ногой</p> <p>VI. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на пояс 1-4 – прыжки ноги широко врозь, руки вверх, хлопок над головой. Игра «Ловишка с ленточкой» Ходьба на месте, восстановление дыхания.</p>	<p>3-4 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>1-2 р.</p>	<p>Спина прямая.</p> <p>Следить за техникой выпада.</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Выпрыгивать выше.</p>
Основная	<p><u>Йога</u> Построиться в круг I. И.п. – упор сидя сзади 1 – 3 – поднять ноги «угол» 4 – и.п.</p> <p>II. И.п. – сидя, согнув ноги, хват руками за голени</p>	<p>3-4- р.</p>	<p>Носочек тянуть, ноги не сгибать.</p> <p>Следить за техникой</p>

	<p>голову наклонить вперед, подбородок прижать к груди 1-4 – перекаат на спине</p> <p>III. И.п. – упор стоя на коленях 1 – мах правой ногой 2, 4 – и.п. 3 – мах другой.</p> <p>IV. И.П. тоже 1- 3 – поднять правую руку и левую ногу 4,8 – и.п. 5-7 – тоже со сменой положения руки и ноги.</p> <p>V. И.п. лежа 1-3 – прогнуться, хват руками за голеностоп 4 – и.п.</p> <p>VI. Обучение асаны «Бадха-конасана» Спину держать ровно и прямо, лопатки опущены. Ноги согнуть, стопы прижать, стараться чтобы колени легли на пол. Медленно надавливать на область колен, на выдохе.</p> <p>Встать: подвижная игра «Самолеты» с произношением звуков «р – р – р» и «у – у – у» П. и. «Невод» Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обучение асане «Дандасана». Сидя, ноги вместе. Спину держать прямо, руки вдоль тела, кисти ладонями вниз лежат на полу у бедер.</p>	<p>5-6 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1-2 р</p>	<p>группировки</p> <p>Амплитуда больше</p> <p>Удерживать равновесие до 8-10 сек.</p> <p>Повторение асаны «Дханурасана»</p> <p>Медленно собственным усилием растягивать мышцы внутренней поверхности бедра.</p> <p>Следить за дыханием только через нос. Определить лучших.</p> <p>Голову не опускать, следить за осанкой.</p>
--	--	---	---



	<p>1 – наклон вправо  2 – наклон  3 – наклон влево  4 – наклон назад</p> <p>III. И.п. стойка ноги врозь, руки вперед  1 – полуприсед, руки вверх  2,4 – и.п.  3 – присед, руки в стороны</p> <p>IV. И.п. – ст. ноги врозь  1 – выпад пр. назад, руки через стороны вверх над головой хлопок  2,4 – и.п.  3 – тоже др. ногой</p> <p>V. И.п. – стоя на коленях, руки на пояс  1 – руки через стороны вверх сед на пятках, руки вперед  2 – и.п.</p> <p>VI. И.п. – упор стоя на коленях  1-2 – прогнуться в спине  3-4 – округлить спину</p> <p>VII. И.п. – лежа на спине  1 – поднять правую ногу  2 – и.п.  3-4 – то же другой</p>	<p>4-5 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4- р.</p> <p>5-6 р.</p>	<p>Следить за выполнением</p> <p>Выпад глубже</p> <p>Спина прямая</p> <p>Поправить гр. ошибки</p> <p>Ногу не сгибать</p>
--	---	--	--

Основная	Подвижная игра «Кот Васька» Восстановление дыхания.	3-4 р.	Следить за дыханием
	VIII. И.п. – упор сидя сзади 1-4 – удерживать «угол»	3-4 р.	Обучение асане «Навасана», исправлять ошибки
	Подвижная игра «Самолеты» со звуком «УУУУУУ» Ходьба. Восстановление дыхания.	4 р.	Дыхание через нос
	IX. И.п. – лежа, руки согнуть, ладони поставить под плечевые суставы у груди 1-4 – выпрямить руки, поднять грудной отдел, бедра на полу.	3-4 р.	Обучение асане «Бхуджангасане» Следить за техникой Произносить звуки «ш-ш-ш»
	X. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – прыжком правая нога скрестно левой 2, 4 – и.п. 3 – прыжком левая скрестно правой Игра «Совушка»: Повторение асан «Дханурасана», «Бадха конасана», «Врикшасана», «Гадасана».	8-16 р.	Следить за дыханием По команде «Замри» дети принимают одну из асан
	Подвижная игра «Карусель» Растяжка в парах	1-2 мин	Восстановить дыхание
	I. Сидя лицом к друг другу, ноги широко врозь касаясь стопами, хват за предплечье 1-2 – потянуть партнера на себя 3-4 – то же другой партнер	1-2 р.	Следить за техникой выполнения
	II. И.п. сидя, ноги согнуты в коленях широко врозь,		У зеркала поблагодарить

Заключительная	пятки вместе, партнер стоит сзади на коленях руки на области лопаток 1-4 – наклонить партнера вперед 5-8 – другой партнер	3-5 мин	себя за занятие похлопать
	Релаксация С напряжением и расслаблением поочередно всех групп мышц	1-2 мин.	Выявить лучших. Д/з. Дандасана.

### Занятие № 5

Задачи:

Образовательная: совершенствование «Тадасана», «Врикшасана», обучение «Адхо мукха шванасана»

Оздоровительная: совершенствование функций дыхания

Воспитательная: воспитание воли через выполнение асан.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	<u>Организация занятия:</u> Объявление задач. Построение в колонну. Ходьба: – на носках, руки вверх – на носках руки в стороны – перекатом с пятки на носок, руки на пояс – в полуприседе, руки на коленях	45 сек	Проверить внешний вид
	Бег: – по диагонали с высоким подниманием бедра – змейкой	1-1,5 мин	Спина прямая
	Перестроение в три колонны <u>ОРУ:</u> I. И.п. – о.с. 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх	1-1,5 мин  3-4 р.	Следить за дыханием  Спина прямая



Основная	<p>I. И.п. – упор сидя сзади  1 – поднять правую ногу  2 – поднять левую ногу  3-4 – удерживать угол</p>	2-3 р.	Руки в локтях не сгибать
	<p>II. И.п. – тоже  1-4 – Удерживать «Навасану»</p>	2-3 р.	«Лодка» удерживать 10 сек
	<p>III. И.п. – сидя  1-4 – «Пашчимоттанасана»</p>	20 сек	Повторение
	<p>IV. И.п. – упор стоя на коленях  1-2 – прогнуться в спине  3-4 – округлить спину</p>	3-4 р.	Кошечка «добрая», «злая»
	<p>V. И.п. – тоже  1- правое колено к груди  2- мах правой ногой назад  3-4 тоже др. ногой</p>	3-4 р.	Амплитуда больше
	<p>VI. И.п. – лежа  1-4 удерживать захват руками за голени  5-8 перекаты на спине.  Встать.  Игра «Метелица»  Восстановление дыхания.  Изучение асаны «Адхо мукха шванасана»</p>	30 сек	Исправить ошибки
	<p>Игра «Лохматый пес»</p>	1-1,5 мин	Добиваться четкости произношения
	<p>Игра «Совушка»</p>	3 раза	

Заключительная	Сесть в Падмасану в круг. Релаксация со свечой. Брюшное дыхание.	2 мин	Дети смотрят на свечу Выявить лучших Домашнее задание: повторить «Адхо мукха шванасана»
----------------	--	-------	--

### Занятие № 6

Задачи:

Образовательная: совершенствование «Дандасана», «Дханурасана», «Навасана», «Бхуджангасана»

Оздоровительная: расширение функций сердечно сосудистой системы.

Воспитательная: развитие двигательной памяти через игру.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	<u>Построение, приветствие объявление задач занятия.</u> Ходьба в колонне по одному: – на носках, руки вверх – на пятках, руки в замок за спину – перекатом с пятки на носок, руки на пояс Бег: – змейкой	1 мин  1 мин	Проверить внешний вид Следить за осанкой  Игра «Метелица» произносить звук «ш-ш-ш»
	<u>ОРУ: в кругу</u>  I. И.п. – о.с. 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх 2 – и.п.	1,5-2 мин  2-3 р.	Потянуться
	II. И.п. – ст. ноги врозь 1 – стойка на правой, левая на голени правой, руки вверх в замок 2 – левая согнута вперед, руки вперед	2-3 р.	Следить за техникой выполнения

	<p>3 – левая назад, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны  4 – обхватить левый голеностоп левой рукой, правая рука вперед  5-8 – тоже с другой ноги</p> <p>Подвижная игра: «Снежинка»</p> <p>III. И.п. – упор сидя сзади  1-4 – асана «Дандасана»</p> <p>IV. И.п. – упор сидя сзади  1 – поднять правую ногу вверх  2,4 – и.п.  3 – тоже левую  5-8 – «ножницы»</p> <p>V. И.п. – сидя сзади  1-4 – «Навасана»</p> <p>VI. И.п. – сидя, руки вперед  1-4 – пружинящие наклоны вперед, коснуться пальцами рук стоп</p> <p>Подвижная игра «Лохматый пес»  Восстановить дыхание.</p> <p>VII. И.п. – лежа  1-3 – прогнуться  4- и.п.</p>	<p>2-3 р.</p> <p>30-40 сек.</p> <p>20-30 сек</p> <p>5-6 р.</p> <p>1-2 р.</p> <p>1-2 р.</p>	<p>Дети в свободном порядке бегают – «летают по залу» по команде «замри» замирают</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Руки не сгибать.  Носок тянуть.</p> <p>Держать «угол»  Если есть возможность выполнять без упора руками.  На 4 счет задерживаться 30-40 сек</p> <p>Следить за четкостью произношения текста</p> <p>Удерживать на 10-15 сек  «Дханурасана»</p>
--	--	--	--

	<p>VIII. И.п. – то же 1-4 – обхватить руками голеностоп</p> <p>IX. И.п. – упор стоя на коленях 1 – прогнуться 2 – округлить спину</p> <p>«Ловишка с лентой» Подвижная игра «Совушка-сова»</p>	<p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>1-2 р.</p>	<p>Руки не сгибать</p> <p>Повторить позы «Тадасана», «Бадха конасана»</p>
Основная	<p>Растяжка в парах</p> <p>I. И.п. – сидя, ноги широко врозь, взявшись за руки 1 – наклонить вперед партнера, потянув за руки на себя 2 – поменяться местами</p> <p>II. И.п. – сидя ноги согнуты, стопы сомкнуты «бабочка» 1-4 – партнер стоя на коленях сзади ладони на лопатках выполнить наклон партнера вперед 5-8 – Поменяться местами</p> <p>III. И.п. – лежа 1-4 – партнер стоя сзади поднимает за руки партнера вверх в асану «Бхуджангасана» 5-8 – поменяться</p>	<p>2-4 р.</p> <p>10-15 сек</p> <p>10-15 сек</p>	<p>Наклон фиксировать 10сек</p> <p>Следить за техникой</p>
Заключительная	<p>Релаксация Расслабление - напряжения Брюшное дыхание</p>	<p>1,5-2 мин</p>	<p>Выявить лучших Дать домашнее задание: «Пашчимоттана-сана»</p>



	<p>III. И.п. – стойка, ноги врозь, руки вверх ладони сомкнуть 1- полуприсед, руки вперед 2- и.п.</p> <p>IV. И.п. – широкая стойка, руки на пояс 1 – наклон прогнувшись, руки вперед 2 – и.п.</p> <p>Подвижная игра «Воробьи-вороны» Восстановление дыхания.</p>	<p>3-4 р.</p> <p>2 -3 р.</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Следить за прогибом</p> <p>Из различных и.п.</p>
Основная	<p>Обучение Вирабхадрасана (I и II) Из тадасана, поднять руки вверх, соединить ладони, прыжком расставить ноги на 120-130 см – выдох повернуться вправо, согнуть колено на 90 градусов, левую ногу вытянуть. Посмотреть на ладони, вытянуть позвоночник вверх. Повторить все тоже в другую сторону.</p> <p><u>Подвижная игра «Совушка»</u></p> <p>I. И.п. – сидя 1-4 – «Навасана»</p> <p>III. И.п. лежа 1-3 – прогнуться назад 4 – и.п.</p> <p>IV. И.п. тоже 1-3 – поднять руки и ноги, прогнуться, раскачиваться 4 – и.п.</p>	<p>3-4 р.</p> <p>2 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p>	<p>Следить за техникой выполнения Остаться в асане от 10-30 сек.</p> <p>Проверить технику. Когда звучит «ночь наступает, все замирает» дети принимают позы «Тадасана» «Дханурасана».</p> <p>Удерживать 20-30 сек.</p> <p>Выполнить Бхуджангасана Амплитуда больше</p>

	V. И.п. Пашчимоттанасана  VI. И.п. сидя ноги широко врозь, руки вперед 1-2 – пружинящие наклоны 3-4 – тоже к правой ноге, 5-6 – тоже к левой ноге, 7-8 – руки вверх, потянуться.	3-4р.  3-4 р.	Удерживать 30 сек  Наклон глубже.
Заключительная	<u>Релаксация.</u> И.п. лежа на спине напряжение – расслабление Брюшное дыхание  В конце релаксации асана Падмасана, похлопать себе	2-3 мин	Выявить лучших дать домашнее задание: «Навасана»

#### Занятие 8

Задачи:

Образовательная: Продолжить обучение Вирабхадрасана I и II, совершенствование «Навасана»

Оздоровительная: развитие дыхательной мускулатуры.

Воспитательная: развитие волевого усилия через игру.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	I. Построение, объявление задач. Ходьба: – на носках, руки вверх – на пятках, руки за спиной – перекатом с пятки на носок.	1 мин	Проверить внешний вид.
	Бег: – змейкой – с остановкой по сигналу Перестроение в три колонны	2-2,5 мин	Следить за дыханием и осанкой
	<u>ОРУ:</u> I. И. п. о. с. 1 – руки на пояс 2 – к плечам	3-4 р.	Спина прямая

	<p>3 – вверх 4 – и.п.</p> <p>II. И.п. – то же 1 – руки через стороны вверх поворот туловища вправо 2,4 – и.п. 3 – тоже в другую сторону</p> <p>III. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – полуприсед, руки вперед 2,4 – и.п. 3 – присед, руки вверх</p> <p>IV. И.п. – о.с. 1 – встать на носки руки вверх 2 – присед, коснуться руками пола 3 – выпрямить ноги 4 – И.п.</p> <p>V. И.п. – стоя ноги широко врозь, руки на пояс 1 – наклон к правой 2,4 – и.п. 3 – тоже к левой</p>	<p>3-4 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>5-6 р.</p>	<p>Вверху ладони соединить</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Наклон глубже</p>
Основная	<p>Подвижная игра «Лохматый пес» Восстановить дыхание.</p> <p>Продолжение обучения асане Вирабхадрасана I и II.</p> <p>Подвижная игра «Море волнуется раз...» Повторение:</p>	<p>3 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>Четкое произношение текста</p> <p>Исправить ошибки</p>

	<p>Бадха конасана Пашчимоттанасана Дандасана</p> <p>Растяжка в парах а) И.п. – сидя ноги врозь, взявшись за предплечье 1 – потянуть за предплечье партнера левь на спину 2,4 – и.п. 3 – то же другой партнер. б) И.п. – 1 партнер лежа, руки вверх, 2-ой стоит сзади ноги врозь 1-4 – поднять партнера за руки прогнуться в спине 5-8 – опустить Поменяться местами в) И.п. – 1-ый партнер сидя ноги скрестно, 2-ой стоя на коленях за спиной, кладет руки на спину на область лопаток 1-4 – надавливая руками вперед медленно опускает партнера 5-8 – поменяться местами.</p>		<p>В игровой форме повторение асан</p> <p>Темп медленный</p>
<p>Заключительная</p>	<p>Игра «Волшебный мешок» Релаксация: Асана «Шавасана» Ароматерапия (в аромалампе масло лаванды)</p>	<p>2-3 мин</p>	<p>В мешке лежит мелкий инвентарь, ребенок опускает руку и угадывает тот предмет, который выбрал. Дыхание брюшное</p>

### Занятие 9

Задачи:

Образовательная: обучение динамической практике, совершенствование Вирабхадрасана I и II

Оздоровительная: развитие силовой выносливости.

Воспитательная: развитие быстроты реакции через игру.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	<p><u>1. Построение, объявление задач занятия</u></p> <p>2. Ходьба:            – на носках, руки вверх в замок            – перекатом с пятки на носок, руки в стороны            – в полуприседе, руки на коленях</p> <p>3. Бег:            – змейкой;            – по диагонали с высоким подниманием бедра</p> <p><u>Построение в круг</u></p> <p>I. И.п. о.с            1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх ладони вместе            3 – полуприсед, руки вперед.            4 – и.п.</p> <p>II. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс            1-2 – пружинящий наклон вправо            3-4 – тоже влево</p> <p>III. И.п. – то же            1 – выпад вправо, руки вверх            2,4 – и.п.            3 – выпад влево, руки вперед</p> <p>IV. И.п. – упор сидя сзади            1 – поднять правую ногу            2 – поднять левую ногу</p>	<p>30 сек</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p> <p>3-4 р.</p> <p>2 – 3 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>Проверить внешний вид занимающихся.</p> <p>Осанка Следить за осанкой</p> <p>Дистанция 1-2 шаг</p> <p>Дыхание через нос</p> <p>Подняться подтянуться выше</p> <p>Наклон глубже</p> <p>Дыхание через нос</p> <p>Руки в локтях не сгибать.</p>

	3-4 – держать угол		
	Выполнить асану «Навасана»	3-4 р.	Удерживать 30 сек
Осно-вная	Построится в круг взяться за руки Подвижные игры: 1) «Карусели» 2) «Мыльный пузырь»	3-4 р.	Сделать усилие на 5-6 сек. Держать по 10-15 сек.
	Сесть, принять асану «Дандасана»		Следить за осанкой
	V. И.п. – сидя, руки вперед 1-4 – пружинящие наклоны вперед, руками тянуться к стопам.	20-30 сек.	Спина прямая
	VI. И.п. – упор стоя на коленях 1 – прогнуться 2 – округлить спину	4-5 р.	Руки не сгибать
	<u>Динамическая техника:</u> 1) И.п. – упор лежа «Планка» 2) «Адхо мукха шванасана» 3) «Планка» 4) Прыжком упор сидя 5) полуприсед руки вверх ладонями вместе.	2-3 р.	Следить за дыханием. Следить за техникой выполнения. Удерживать каждую асану по 3-5 сек.
	VII. И.п. – упор стоя на коленях 1-4 – вытянуть вперед правую руку и левую ногу 5-8 – то же другой ногой и рукой	2-3 р.	Удерживать равновесие 10 сек.
Подвижная игра:	2-3 р.	Следить за выполнением правил	

	1. «Хитрая лиса ты где?» 2. «Ключи»	3-4 р.	
Заключительная	Принять асану «Падмасана» Релаксация Напряжение - расслабление		Брюшное дыхание Асана Шавасана, определить лучших д/з: Пашчимоттана-сана

### Занятие 10

Задачи:

Образовательная: обучение динамической практике на равновесие, обучение «Утканасана»

Оздоровительная: увеличение гибкости позвоночного столба.

Воспитательная: укрепление дружеских отношений.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	I. Построение. Объявление задач занятия. Ходьба: на носках, руки вверх пятках, руки за спиной перекатом с пятки на носок Бег:	1 мин.	Проверить внешний вид
	– змейкой; – с высоким подниманием бедра – с захлестом голени	1,5-2 мин	
	Перестроение из 1 колоны в 3	30 сек	Следить за осанкой и дыханием
	I. И.п. – о.с. 1-2 – потянуться вверх руки через стороны вверх, ладони сомкнуть 3-4 – и.п.	30 сек.	В движении
	II. И.п. – то же 1 – на носки, руки через стороны вверх, ладоши сомкнуть	3-4 р.	Спина прямая

	<p>2 – полуприсед, руки на колени 3 – присед, руки вперед 4 – и.п.</p> <p>III. И.п. – то же 1 – руки через стороны вверх 2 – поворот туловища вправо руки на пояс 3-4 – тоже в другую сторону</p> <p>IV. И.п – упор сидя сзади 1 – правая нога вверх 2, 4 – и.п. 3 – левая нога вверх</p> <p>V. И.п. сидя, руки вверх 1-4 – пружинящие наклоны, достать руками пальцев стоп</p> <p>Подвижная игра «Ниточка – иголочка» Принять «Дандасану»</p>	<p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2 – 3 р.</p> <p>1-2 р.</p> <p>1-2 р. 30 сек.</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Амплитуда больше</p> <p>Ноги не сгибать, носок тянуть</p> <p>Удерживать до 10-15 сек. Дыхание через нос.</p> <p>Брюшное дыхание</p>
Основная	<p>VI. Обучение динамической практике на равновесие: 1. Тадасана 2. Врикшасана (на правой) 3. Тадасана 4. Врикшасана (на левой)</p> <p>VII. «Навасана»</p> <p>VIII. Динамическая практика:</p>	<p>3-4 р.</p> <p>4-5 р.</p>	<p>Поочередное выполнение асан, удерживать 10 сек каждую.</p> <p>Спина прямая, удерживать 8-10 сек.</p> <p>Спина прямая, следить</p>

	<p>1 – полуприсед, руки вверх ладони вместе (Утканасана)  2 – стоя наклон согнувшись, руки (ладони) положить на пол (Уттанасана)  3 – Прыжком принять и.п. упор лежа (Планка)  3- Ардха мукхо шванасана (собака мордой вниз)</p> <p>Принять асану «Баласана»</p> <p>Игра «Ловишка с мячом»</p> <p>IX. И.п. – лежа на спине  1- поднять ноги вверх  2-3 удерживать  4- и.п.</p> <p>XI. И.п. – то же  1-4 – поднять ноги вверх приподнять таз, ноги за голову  5-8 – опустить в и.п.</p> <p>XII. И.п. – лежа, ноги согнуть, стопы поставить близко к тазу  1-4 – поднять таз, выполнить «мост» на лопатках</p> <p>XIII. И.п. – лежа, обхватив сомкнутые колени  1-4 – выполнить перекаты на спине  Игра: «Съедобное – несъедобное»</p>	<p>1-2 р.</p> <p>20-30 сек.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>4-5 р.</p>	<p>за техникой выполнения.</p> <p>Восстанавливать дыхание четыре дыхательных цикла</p> <p>Следить чтобы поясница не отрывалась от пола</p> <p>Стопы стараться положить на пол</p> <p>Руки согнуть, ладони упереть в поясницу</p>
<p>Заключительная</p>	<p>Релаксация:  Падмасана  Произносить звук Ом</p>	<p>1-2 мин.</p>	<p>Выявить лучших, д/з выполнять Утканасана</p>

## Занятие № 11.

Задачи:

Образовательная: обучение динамической практике «Сурья Намаскар, «Гарудасана»

Оздоровительная: формирование правильной осанки.

Воспитательная: воспитание коллективизма.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовитель- тельная	Построение, приветствие, объявление задач занятия. Ходьба: – на пятках, руки вверх в замок. – на пятках, руки за спину. – перекатом с пятки на носок, руки в стороны. – в полуприседе, руки на пояс. Бег: Змейкой, Врассыпную по команде «стой» – «замри» дети останавливаются. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение из 1 колонны в четыре в движении. ОРУ:	1 мин.	Проверить внешний вид занимающихся. Следить за осанкой.
		1-1,5 мин.	
		2-2,5 мин.	Следить за дыханием.
		30 сек.	Раздать мячи.  Спина прямая, тянуться выше.  Наклон глубже.
		4-5 р.	
		3-4 р.	
	III. И.п. – то же		

	<p>1 – поворот туловища влево, мяч переложить в левую руку 2,4 – и.п. 3 – тоже в другую сторону.</p> <p>IV. И.п. – стоя, ноги врозь мяч вверх. 1 – выпад правой вперед, мяч вперед. 2,4 – и.п. 3 – тоже другой ногой.</p> <p>V. И.п. – широкая стойка ноги врозь, мяч сверху. 1-3 – пружинящие наклоны вперед. 4 – и.п.</p> <p>VI. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – прыжком в широкую стойку ноги врозь, мяч вверх 2 – и.п. Подвижная игра «Охотники и утки» Ходьба на месте на восстановление дыхания.</p>	<p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>8-10 р.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Амплитуда больше.</p> <p>Выпад глубже.</p> <p>Наклоны ниже.</p> <p>Подпрыгивать выше.</p>
Основная	<p>I. И.п. – сидя, мяч вверх. 1 – наклон, мяч вперед. 2 – и.п.</p> <p>II. И.п. – то же. 1 – наклон назад, мяч вперед, правую ногу поднять, носок вытянуть. 2,4 – и.п. 3 – тоже с другой ногой.</p> <p>III. И.п. – то же.</p>	<p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Спина прямая.</p>

<p>1 – согнуть ноги, мяч вперед. 2,4 – и.п. 3 – наклон вперед.</p>	4-5 р.	Наклон глубже.
<p>IV. И.п. – сидя, ноги широко врозь, мяч вверху. 1 – наклон к правой коснуться мячом носка. 2,4 – и.п. 3 – тоже к другой ноге.</p>	3-4 р.	Наклон глубже.
<p>Подвижная игра: «Ловишка с мячом»</p>		
<p>V. Обучение «Сурья Намаскар»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тадасана</li> <li>2. Утканасана</li> <li>3. Уттанасана</li> <li>4. Планка</li> <li>5. Ардхо мукха шванасана</li> <li>6. Бхуджангасана</li> <li>7. Тадасана</li> </ol>	3-4 р.	Следить за дыханием.
<p><u>Подвижные игры:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) «Утки и лиса»</li> <li>2) «Невод»</li> </ol>	2-3 р.	Рассказать, что в переводе звучит как приветствие солнцу.
<p>Восстановление дыхания.</p>	1-2 р.	Следить за техникой выполнения.
<p>VI. Обучение «Гарудасана»</p>	2-3 р.	Следить за дыханием
<p>Подвижная игра: «День-ночь»</p>	3-4 р.	Голову не опускать. Контролировать равновесие, удерживать 5-8 сек.

Заключительная	Релаксация с музыкотерапией «Звуки леса» Брюшное дыхание Отметить лучших	2-3 мин.	Подвести итоги. домашнее задание: повторить Сурья намаскар.
----------------	--	----------	--

### Занятие № 12

Задачи:

Образовательная: обучение асанам «Джану ширшасана», «Симхасана», повторение «Вирахадрасана I, II»

Оздоровительная: формирование правильного свода стопы.

Воспитательная: развитие воображения.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	Построение, приветствие, объявление задач занятия. Ходьба: – на носках, руки вверх в замок. – на носках, руки в стороны. – перекатом с пятки на носок, руки на пояс. – в полуприседе, руки на колени. Бег по диагонали: – с высоким подниманием бедра. – с захлестом голени. – приставным шагом, правым и левым боком. Перестроение из 1 колонны в четыре в движении. <u>ОРУ:</u> I. И.п. – о.с. 1,3 – подняться на носки, руки через стороны вверх, хлопок над головой. 2 – полуприсед, руки на колени. 4 – и.п.	1-1,5 мин.	Проверить внешний вид занимающихся и осанку.  Обратить внимание на осанку.
		1,1-2 мин.	Следить за дыханием, дистанция 2 шага.
		3-4 р.	Посмотреть на руки вверх.
		II. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны 1- наклон вправо.	3-4 р.

	<p>2,4 – и.п. 3 – тоже влево.</p> <p>III. И.п. – о.с. 1 – правую ногу согнуть вперед, руки на пояс. 2,4 – и.п. 3 – тоже левой</p> <p>IV. И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – полуприсед на правой, руки через стороны вверх, хлопок. 2,4 – и.п. 3 – тоже на другую ногу.</p> <p>Обучение асане «Симхасана» И.п. – стойка, ноги широко врозь 1 – присед, руки согнуты в локтях, предплечья вверх, ладонями наружу, высунуть язык. 2 – и.п.</p> <p>V. Повторение асана Вирахадрасана I и II.</p> <p>VI. И.п. – о.с. 1 – выпад левой назад, руки через стороны вверх, хлопок над головой. 2,4 – и.п. 3 – тоже другой ногой.</p> <p>VII. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – прыжок в широкую стойку ноги врозь, руки через стороны вверх хлопок над головой.</p>	<p>5-6 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>20-25 сек.</p> <p>6 р.</p> <p>8-10 р.</p>	<p>Следить за равновесием.</p> <p>Спина прямая</p> <p>В переводе «Лев»</p> <p>Следить за техникой выполнения.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Прыжок выше</p>
--	---	--	---

	2 – и.п. Ходьба, восстановление дыхания. Подвижная игра: «Шишки-желуди-орехи»	10-15 сек. 1-2 р.	
Основная	Обучение асане «Джану ширшасана» И.П. – Сидя, ноги широко врозь 1. – Согнуть правую ногу, стопу положить под бедро левой ноги, выполнить наклон к левой ноге. 2, 4. – и.п. 3 – тоже с другой ноги.  Подвижная игра «Пустое место»  Принять асану «Дандасана»  Выполнение удержание угла на гимнастической стенке.  Подвижная игра «Невод»	1-1,5 мин.  По 2 раза на каждую ногу  1-2 р  1,5-2 мин.	Удерживать по 10-15 сек. на каждой ноге. Ногу к которой выполняют наклон можно сгибать. Исправлять ошибки.  Брюшное дыхание.  В соревновательных целях приглашать к выполнению по 2 ребенка. Объявить кто больше времени продержится.
Заключительная	Аутотренинг: Проговаривать установки «Я молодец», «Я сильный», «Я здоров» и др. Релаксация в Баласане.	1,5-2 мин.	Объявить домашнее задание. Выявить лучших.

### Занятие № 13.

Задачи:

Образовательная: обучение асанам «Макарасана», «Упавиштха Конасана», повторение «Симхасана», «Навасана»

Оздоровительная: формирование правильного свода стопы.

Воспитательная: развитие упорства в достижении цели.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	Построение, приветствие, объявление задач занятия. Ходьба:	30 сек.	Проверка внешнего вида.

	<p>– на носках, руки вверх.  – перекатом с пятки на носок, руки на пояс.  – в полуприседе, руки на колени.  Бег:  – с высоким подниманием бедра, руки на пояс.  – с захлестом голени,  – с остановкой по сигналу и изменением направления движения.  Перестроение из 1 колонны в 3.</p> <p><u>ОРУ:</u>  I. И.п. – о.с.  1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, ладони вместе.  2 – полуприсед, руки на колени.</p> <p>II. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны  1 – наклон вправо, левой рукой коснуться правой.  2,4 – и.п.  3 – тоже в другую сторону.</p> <p>III. И.п. – то же.  1 – поворот туловища вправо, левой рукой коснуться правой  2 – и.п.  3-4 – тоже в другую сторону.</p> <p>IV. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 – выпад правой вперед.  2 – и.п.  3-4 – тоже другой ногой.</p>	<p>1-1,5 мин.</p> <p>1,5-2 мин.</p> <p>3- 4 р.</p> <p>3- 4 р.</p> <p>3- 4 р.</p> <p>4-5 р.</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Следить за дыханием.</p> <p>В движении.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Прыжком принять и.п.  Наклон глубже.</p> <p>Поворот больше.</p> <p>Выпад глубже.</p>
--	---	--	--

	<p>Повторение асаны «Симхасана»</p> <p>V. И.п. – то же. 1 – выпад вправо. 2 – и.п. 3-4 – тоже влево.</p> <p>VI. И.п. – то же. 1 – выпад правой назад. 2 – и.п. 3-4 – тоже другой ногой.</p> <p>VII. И.п. – то же. 1– прыжком ноги широко врозь, руки через стороны вверх, хлопок над головой. 2 – и.п. Построение в колонну. Ходьба по дорожке здоровья: ребристая дорожка, коврик с пуговицами, соленый коврик, по гимнастической палке (боком правой, левой) Подвижная игра «Жмурки» Восстановление дыхания.</p>	<p>2- 3 р.</p> <p>4 р.</p> <p>4-5 р.</p> <p>8 -10 р.</p> <p>10-15 сек.</p> <p>2р.</p>	<p>Следить за техникой выполнения</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Ногу ставить на носок.</p> <p>Следить за дыханием.</p> <p>Дети в рассыпную бегают по залу по сигналу возвращаются на свои места.</p>
Основная	<p>I. И.п. – лежа на спине 1-4 – поочередное сгибание ног «велосипед»</p> <p>II. И.п. – то же 1 – выполнение группировки. 2-3 – выполнение переката назад в группировке. 4 – и.п.</p>	<p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>Выполнить по два повтора в каждую сторону.</p> <p>Постелить коврики.</p>

	<p><u>Совершенствование асаны «Навасаны»</u></p> <p>III. И.п. – сидя в группировке 1 – перекал назад 2 – удержание угла «Навасана»</p> <p>IV И.п. – лежя, руки вперед 1-3 – прогнуться назад, обхватить руками голеностоп 4 – и.п.</p> <p>V. И.п. – то же Обучение асане «Макарасана»</p> <p>Подвижная игра «Медведь с цепью», «Вызов номеров»</p> <p>Обучение асане «Упавиштха Кокасана»</p>	<p>5-6 р.</p> <p>5-6 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>Следить за техникой Спину держать ровно.</p> <p>Дханурасана</p> <p>Объяснить детям технику правильного выполнения.</p> <p>Следить за дыханием. Объяснить детям технику правильного выполнения.</p>
Заключительная	<p>Релаксация. Ароматерапия с маслом «Жасмин» В асане «Макарасана»</p>	<p>1,5-2 мин.</p>	<p>Проверить осанку. Выявить лучших. Д/з перекалы</p>

#### Занятие № 14

Задачи:

Образовательная: обучение асанам «Саламба Сарвангасана», повторение «Макарасана», «Упавиштха Кокасана»

Оздоровительная: совершенствование сердечно-сосудистой системы.

Воспитательная: воспитание коллективизма.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	Построение, приветствие, объявление задач занятия.		Проверить внешний

ная	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на носках, руки вверх.</li> <li>– на пятках, руки на пояс.</li> <li>– перекатом, руки в стороны.</li> <li>– в полуприседе.</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– змейкой.</li> <li>– с остановкой по сигналу.</li> </ul> <p>Перестроение из 1 колонны в 3.</p>	20-30 сек.	вид, осанку. Следить за осанкой.
	<p><u>ОРУ:</u></p> <p>I. И.п. – о.с.</p> <p>1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, ладони вместе.</p> <p>2 – полуприсед, руки за спину</p>	2-2,5 мин.	Имитация игры ниточка-иглолочка, следить за дыханием.
	<p>II. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны</p> <p>1 – наклон вправо, левой рукой коснуться правой.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3-4 – тоже в другую сторону.</p>	4 р.	Спина прямая.
	<p>III. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-4 – круговые движения туловища вправо</p> <p>5-8 – тоже в другую сторону.</p>	4 р.	Прыжком принять и.п. Наклон глубже.
	<p>IV. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 – выпад правой вперед.</p> <p>2, 4 – и.п.</p> <p>3 – тоже другой ногой.</p>	4 р.	Амплитуда больше.
		4-5 р.	Выпад глубже.  Следить за техникой

	Игра «Жмурки» Восстановление дыхания. Сесть. Повторение асаны: «Упавиштха Конасана»	2-3 р. 10-15 сек. 2-3 р.	безопасности Удерживать асану до 10 сек.
Основная	Встать. Перестроение в три колонны. Раздать мячи. V. И.п. – сидя, мяч вперед 1 – лечь, мяч вверх 2 – и.п.	2-3 р.	Спина прямая.
	VI. И.п. – то же. 1 – наклон назад, повернуть туловище вправо, мяч в правой 2,4 – и.п. 3 – тоже в другую сторону.	4-5 р.	Наклон небольшой амплитуды
	VII. И.п. – то же. 1 – согнуть правую ногу. 2 – выпрямить, мяч прокатить по ноге к носкам. 3 – выпрямить. 4,8 – и.п. 5-7 – тоже другая нога.	4-5 р.	Носок вытянуть, ногу не сгибать.
	VIII. И.п. – лежа на спине, мяч на груди. 1-7 – прокатывать мяч по телу, выполняя наклон. 8 – и.п.	3-4 р.	Стараться голову опустить к коленям.
	IX. И.п. – лежа на животе, мяч вперед. 1-3 – прогнуться.		

	<p>4 – и.п. Повторение асаны «Макарасана»</p> <p>Х. И.п. – упор стоя на коленях, мяч вперед в правой руке. 1 – согнуть левое колено и правый локоть, коснуться. 2-4 – и.п. 3 – тоже другой ногой и рукой.</p> <p>Игра «Гонка мячей». Игра «Вызов номеров»</p> <p>Обучение «Саламба Сарвангасана»: 1. выполнить группировку 2. выполнить 5-6 перекатов на спине 3. встать в асану</p> <p>Игра «Мышеловка»</p>	<p>5-6 р.</p> <p>15-20 сек.</p> <p>3-4 р.</p> <p>2 р.</p> <p>2 р.</p> <p>2 р.</p>	<p>Прогиб больше.</p> <p>Удерживать равновесие</p> <p>Объяснить технику выполнения. Удерживание самостоятельно до 10-15 сек. Выявить кто дольше всех держит.</p> <p>Выявить лучших</p>
Заключительная	Релаксация в асана Падмасана.		Д/з: «Саламба Сарвангасана» (удерживать стойку на лопатках до 10 сек.)

### Занятие № 15

#### Задачи:

Образовательная: обучение «Вирасана», «Супта вирасана», совершенствование асан «Виравхадрасана I и II», «Адхо мукха шванасана», «Бхуджангасана»

Оздоровительная: расширение функций дыхательной системы.

Воспитательная: развитие восприятия.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	Построение, приветствие, объявление задач занятия. Ходьба: – на носках, руки вверх. – на пятках, руки в стороны. – перекатом, руки на пояс. – в полуприседе, руки на колени. Бег: – с высоким подниманием бедра. – с захлестом голени. – приставным шагом правым и левым боком. Перестроение из 1 колонны в 3 в движении.	1 мин.  30-45 сек.  1-1,30сек.	Проверить внешний вид.  Следить за осанкой.  Руки на пояс.
	<u>ОРУ:</u> I. И.п. – о.с. 1 – руки на пояс, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны 4 – и.п.	30 сек.  3-4 р.	Дистанция и интервал 3 шага.  Спина прямая
	II. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вправо, правая вверх. 2,4 – и.п. 3 – наклон влево, левая вверх.	3-4 р.	Уттхита Триколасана, смотреть на палец руки вверх. Амплитуда небольшая
	III. Повторение Вирахадрасаны I и II.	3-4 р.	Спина прямая
	IV. И.п. – стойка широко ноги врозь, рукиверху ладони сомкнуть.	5-6 р.	

	<p>1 – наклон прогнувшись 2 – и.п.</p> <p>V. И.п. – то же 1 – наклон, руками вниз 2 – и.п.</p> <p>Игра «Щуки и караси» «Красочки»</p>	30 сек.	<p>Произносить на выдохе звук «ха», «ух», ноги не сгибать.</p> <p>Следить за правилами</p>
Основная	<p>VI. И.п. – сидя. 1 – лечь, руки вверх. 2 – и.п.</p> <p>VII. И.п. – сидя. 1-3 – пружинящие наклоны. 4 – и.п.</p> <p>VIII. И.п. – лежа Повторение «Бхуджангасаны»</p> <p>IX. И.п. – упор стоя на коленях. 1 – согнуть спину 2 – прогнуться.</p> <p>Игра «Лиса и утки» Восстановление дыхания</p> <p>X. Повторение асаны «Ардхо мукха шванасана».</p>	<p>1-2 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-5 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>Помогать руками.</p> <p>«Пашчимо-ттанасана»</p> <p>Произносить звуки «Ш-Ш-Ш»</p> <p>Прогиб больше</p> <p>Спина прямая, стараться пятки ставить на пол</p> <p>Исправить ошибки</p>

	<p>XI. Обучение «Вирасана», «Супта Вирасана» Рассказать технику выполнения.</p> <p>Подвижная игра «Два мороза». «Ручеек»</p>	<p>1-2 р.</p> <p>1-2 р. 3-4 р.</p>	
Заключительная	<p>Сесть в падмасану Диафрагмальное - Брюшное дыхание Релаксация в «Супта Вирасана»</p>	2-3 р.	<p>Следить за дыханием Выявить лучших Д/з: «Саламба Сарвангасана» с поддержкой родителей.</p>

#### Занятие № 16.

Задачи:

Образовательная: обучение «Прасарита Падоттанасана», совершенствование асан «Виравхадрасана I и II», «Супта вирасана»

Оздоровительная: расширение функций дыхательной системы.

Воспитательная: развитие восприятия.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	<p>Построение, приветствие, объявление задач занятия.</p> <p>Ходьба: – на носках, руки за спину в замок. – на пятках, руки на пояс. – перекатом, руки в стороны.</p> <p>Бег: – с остановкой по сигналу. – со сменой направления</p> <p>ОРУ в парах.</p>	<p>30 сек.</p> <p>1-1,5 мин.</p> <p>1,5-2,5 мин</p>	<p>Обратить внимание на осанку и внешний вид. Следить за осанкой.</p> <p>Следить за дыханием.</p>

<p>I. И.п. – стоя, лицом друг к другу, руки ладонями прижать друг к другу. 1 – подъем на носки, руки через стороны вверх. 2 – и.п.</p>	3-4 р.	Спина прямая.
<p>II. И.п. – стоя, лицом друг к другу, руки ладонями прижать, в стороны. 1 – наклон вправо 2,4 – и.п. 3 – наклон влево</p>	3-4 р.	Наклон точно в сторону.  Прогиб больше
<p>III. И.п. – стоя, лицом друг к другу, обхватив друг друга за предплечья. 1 – наклон прогнувшись. 2 – и.п.</p>	3-4 р.	
<p>IV. И.п. – стоя, лицом друг к другу взявшись за ладони. 1– первый присед, второй и.п. 2 – второй присед, первый в и.п.</p>	2-4 р.	«Насос»
<p>V. И.п. – стоя друг к другу правым боком, правые руки вверху в замок. 1 – выпад назад левой 2 – и.п. Тоже со сменой и.п. другим боком.</p>	4-5 р.	Выпад глубже
<p>Подвижная игра: «Салки» «Красочки»</p>	3-4 мин.	Следить за правилами
<p>Повторение «Супта Вирасана»</p>	10-20 сек.	Исправить ошибки

Основная	Повторить асаны «Вирабхадрасана I и II», «Саламба Сарвангасана»	1-2 р.	Смотрит партнер исправляет ошибки
	Игра «Найди свое место»		
	VI. И.п. – сидя, согнув ноги лицом друг к другу взявшись за запястья. 1 – первый левый, второй в и.п. 2,4 – и.п. 3 – второй левый, первый и.п.	4-5 р.	Ложиться полностью.
	VII. И.п. – лежа, головами к друг другу. 1 – поднять ноги, стараясь коснуться партнера ногами.	4-5 р.	Можно держаться руками.
	VIII. И.п. – первый сидя второй стоя сзади 1-4 – второй партнер кладет руки на область лопаток и наклоняет первого вперед.	3-4 р.	Удерживать 2-3 сек.
	IX. И.п. – стоя лицом друг к другу. 1 – прыжок с поворотом на 360 градусов. 2 – и.п. Обучение «Прасарита Падоттанасана»	2-3 р. 2 р.	Рассказать и показать технику выполнения.
	Подвижная игра «Сети» Игра «Съедобное – несъедобное».	1 р. 1 – 2 р.	Исправить грубые ошибки.
Заключительная	Полное йоговское дыхание. Релаксация в асане «Баласана»	2,5-3 мин.	Подведение итогов. Выявить лучших.

	Музыкотерапия «Шум моря»		Д/з: «Прасарита Падоттанасана»
--	--------------------------	--	-----------------------------------

## Список литературы

1. Анисимова, Т. Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения [Текст] / Т. Г. Анисимова. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 146 с.
2. Борисова, М. М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие [Текст] / М. М. Борисова. – Москва: Обруч, 2013. – С.68-78,191-202.
3. Ковалько, В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2008. – С.170-174.
4. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие [Текст] / В. Т. Кудрявцев. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 29 бс.:ил.
5. Латохина, Л. И. Йога для детей: кн. для учащихся и родителей [Текст] / Л. И. Латохина. – М.: Просвещение, 1993. – 160 с.:ил.
6. Ловейко, И. Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии [Текст] / И. Д. Ловейко. – Л.: Медицина, 1982. – 144 с.,ил.
7. Моргунова, О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы [Текст] / О. Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.
8. Рунова, М. А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет) [Текст] / М. А. Рунова. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.+ цв.вкл.1бс.
9. Широкова, Г. А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / Г. А. Широкова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 222 с.