

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Новонукутский детский сад №6
(МБДОУ Новонукутский детский сад №6)

Выписка из приказа от 23.10.2025г. № 306

**Об утверждении дополнительной образовательной
общеразвивающей программы**

Во исполнении Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказываю:

1. Утвердить дополнительную образовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Детская йога» воспитателя Далбаевой В.А., на 2025- 2026 уч.г.
2. Назначить ответственными за реализацию программы воспитателя Далбаеву В.А.
3. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя заведующего по УВР Жербакову С.Н.

Вр.и.о заведующего



С.А. Шабалина

МБДОУ НОВОНУКУТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД 6

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детская йога»**

Возраст детей: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Далбаева Вероника Андреевна
Воспитатель

п. Новонукотский
2025-2026 у.г.

Содержание

1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Содержание программы	4
1.4	Планируемые результаты	15
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	15
2.1	Календарный учебный график	15
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Оценочные материалы	16
2.4.	Методические материалы	19
2.5.	Список литературы	19

1.Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу.

Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, 30 – 40 % людей – отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т.д. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд требует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Создавшиеся жизненные условия в последнее время отчетливо наблюдаются тенденция к ухудшению здоровья и физического развития детей, нарушение экологической обстановке. Данные причины побудили к созданию программы для оздоровления детей, которая включает в себя инновационные, здоровьесберегающие технологии (дыхательная, для глаз, звуковая гимнастики; элементы релаксации и др.) с включением гимнастики хатха-йоги.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, т.к. дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, которое обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

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

Настоящая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155), Уставом ДОУ.

Программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста. Рассчитана программа на 1 год обучения детей в возрасте 6-7 лет (подготовительные группы). Обучение реализуется в режиме занятий.

Актуальность программы заключается в том, начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмам жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а, кроме того, это веселая игра без элементов соревнования, в соответствии с требованиями ФОП.

Вид образовательной деятельности. В основе программы «Детская йога» лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется

статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила – «НЕ НАВРЕДИ». Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

Организованная образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю (72 занятия в год). Длительность организованной образовательной деятельности в соответствии с СанПиН для детей подготовительной группы – не более 30 минут. Количество детей в группе составляет 13 человек.

Программа реализуется в течение 1 года.

Исполнитель: воспитатель Далбаева В.А.

1.2. Цель и задачи программы

Основной целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей. Цель конкретизируется в следующих задачах:

- Формировать правильную осанку дошкольника;
- Добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ;
- Развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника;
- Обучить техникам дыхания;
- Развивать концентрацию внимания;
- Поддерживать и развивать подвижность суставов ребёнка;
- Работать с воображением и координацией движений;
- Создать условия для физического развития;
- Воспитать необходимость в занятиях физкультурой и спортом;
- Побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности;
- Воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Количество занятий	Подготовительная группа (6-7 лет)
В неделю	2
В месяц	8
В год	72
Продолжительность одного занятия	не более 30 минут

Тематическое планирование

Структура занятия для подготовительной группы (возраст 6-7 лет)

1. Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы.

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе.

2. Разучивание поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения.

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

3. Подвижная игра; игра на профилактику плоскостопия и нарушения осанки; релаксация.

Цель: создание условия для положительного эмоционального настроения

4. Заключение: упражнение на расслабление всего организма.

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта.

Сентябрь

Цель: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

Разминка. Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен; упражнения на гимнастической лестнице (вис на руках, с поднятием ног).

Дыхательные упражнения. «Теплый ветерок», «Холодный ветерок», «Шмель».
Диафрагмальное дыхание. Лечь на спину, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировано на процессе дыхания. Повторить 6-8 раз.

Период	Позы	Игры	Другое
1 Неделя Занятия №1 и №2	1) «Тадасана» 2) «Молитва» 3) «Активизация ладоней» 4) «Дерево» 5) «Головоколенная» 6) «Бабочка» 7) «Рыба» 8) «Уголок» 9) «Дандасана» 10) «Свеча»	«Кошечка» с элементами йоги	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация
2 неделя Занятия №3 и №4	1) «Солнечная» 2) «Пальма» 3) «Треугольник» 4) «Гребец» 5) «Верблюд» 6) «Кошечка»	«Художник» (профилактика плоскостопия).	«Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики), Релаксация

	7) «Кобра» 8) «Бабочка» 9) «Спящая бабочка» 10) «Черепашка»		
3 неделя Занятия №5 и №6	1) «Тадасана» 2) «Активизация ладоней» 3) «Дерево» 4) «Кролик» 5) «Гора» 6) «Алмаз» 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Полуберезка» 10) «Рыба»	«Ловишки».	Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация
4 неделя Занятия №7 и №8	1) «Солнечная» 2) «Активизация ладоней» 3) «Энергетический массаж» 4) «Алмаз» 5) «Гора» 6) «Черепашка» 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Полуберезка» 10) «Бабочка»	«Уголки»	Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация

Итого: 8 занятий.

Октябрь

Цель: Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая доска; палка.

Разминка: Самомассаж; корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия №9 и №10	1) «Дерево» 2) «Сеятель» 3) «Аист» 4) «Черепашка» 5) «Верблюд» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос» 9) «Свечка» 10) «Плуг»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация

2 неделя Занятия №11 и №12	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Звезда» 4) «Лягушка» 5) «Кобра» 6) «Книжка» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Полулотос» 10) «Мостик»	«Сделай фигуру»	Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям (5 раз). Релаксация
3 неделя Занятия №13 и №14	1) Пальма» 2) «Активизация ладоней» 3) «Дерево» 4) «Бегун» 5) «Винт» 6) «Березка» 7) «Плуг» 8) «Рыба» 9) «Бабочка» 10) «Полулотос»	«Бездомный заяц»	Дыхательная гимнастика «Гуси». Релаксация.
4 неделя Занятия №15 и №16	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Винт» 4) «Книжка» 5) «Черепашка» 6) «Кобра» 7) «Плуг» 8) «Рыба» 9) «Лодка» 10) «Маленький мостик»	«Затейники»	Дыхательная гимнастика «Покорители космоса». Релаксация.

Итого: 8 занятий.

Ноябрь

Цель: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия №17 и №18	1) «Пальма» 2) «Сеятель» 3) «Дерево» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Черепашка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия)	«Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики).

	7) «Герой» 8) «Кобра» 9) «Кузнечик» 10) «Книжка»		Релаксация
2 неделя Занятия №19 и №20	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Звезда» 4) «Гребец» 5) «Бабочка» 6) «Береза» 7) «Рыба» 8) «Черепашка» 9) «Кошечка» 10) «Лотос»	«Чье звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа.
3 неделя Занятия №21 и №22	1) «Пальма» 2) «Звезда» 3) «Дандасана» 4) «Лодочка» 5) «Дельфин» 6) «Уголок» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Ловишка с ленточкой»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ. Релаксация.
4 неделя Занятия №23 и №24	1) «Солнечная» 2) «Дерево» 3) «Божественная» 4) «Черепашка» 5) «Собачка» 6) «Ребенок» 7) «Книжка» 8) «Береза» 9) «Кузнечик» 10) «Лотос»	«Чье звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ. Релаксация.

Итого: 8 занятий.

Декабрь

Цель: Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов;

Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознанно, ловко, красиво.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камушки, балансировочная подушка.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия №25 и №26	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Кошка» 4) «Собака»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация

	5) «Лодочка» 6) «Змея» 7) «Книжка» 8) «Головоколенная» 9) «Бочонок» 10) «Лотос»		
2 неделя Занятия №27 и №28	1) «Пальма» 2) «Активация ладоней» 3) «Энергетический массаж» 4) «Алмаз» 5) «Воин» 6) «Черепашка» 7) «Кузнечик» 8) «Уголок» 9) «Плуг» 10) «Рыба»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»; Релаксация
3 неделя Занятия №29 и №30	1) «Тадасана» 2) «Пальма» 3) «Треугольник» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Уголок» 7) «Лук» 8) «Береза» 9) «Плуг» 10) «Лотос»	«Перебежки»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация
4 неделя Занятия №31 и №32	1) «Молитва» 2) «Дерево» 3) «Бабочка» 4) «Газовая» 5) «Черепашка» 6) «Треугольник» с поворотом 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Собачка» 10) «Винт»	«Совушка»	Дыхательная гимнастика: «На море». Релаксация

Итого: 8 занятий.

Январь

Цель: Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия	1) «Солнечная» 2) «Энергетический	«Покорители космоса»	Дыхательная гимнастика:

№33 и №34	массаж» 3) «Божественная» 4) «Герой» 5) «Книжка» 6) «Лягушка» 7) «Верблюд» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»		«строим дом» Релаксация
2 неделя Занятия №35 и №36	1) «Дерево» 2) «Аист» 3) «Стульчик» 4) «Черепашка» 5) «Лодочка» 6) «Рыба» 7) «Бабочка» 8) «Герой» 9) «Скручивание позвоночника» 10) «Черепашка»	«Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног)	Релаксация
3 неделя Занятия №37 и №38	1) «Пальма» 2) «Алмаз» 3) «Гора» 4) «Кошка» 5) «Собака» 6) «Орел» 7) «Ласточка» 8) «Береза» 9) «Зигзаг» 10) «Замок»	«Волейбол с воздушными шарами»	Дыхательная гимнастика
4 неделя Занятия №39 и №40	1) «Молитва» 2) «Стульчик» 3) «Герой» 4) «Лягушка» 5) «Собака» 6) «Кузнечик» 7) «Ласточка» 8) «Березка» 9) «Плуг» 10) «Рыба»	«Догонялки»	Релаксация

Итого: 8 занятий.

Февраль

Цель: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени.

Период	Позы	Игры	Другое
--------	------	------	--------

1 неделя Занятия №41 и №42	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Черепашка» 5) «Верблюд» 6) «Кролик» 7) «Кольцо» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Самолеты»	Дыхательная гимнастика Релаксация
2 неделя Занятия №43 и №44	1) «Дерево» 2) «Аист» 3) «Лягушка» 4) «Верблюд» 5) «Мостик» 6) «Бочонок» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Бабочка» 10) «Черепашка»	«Сделай фигуру!» (коррекция плоскостопия)	Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес» Релаксация
3 неделя Занятия №45 и №46	1) «Молитва» 2) «Алмаз» 3) «Ребенок» 4) «Кошечка» 5) «Замок» 6) «Книжка» 7) «Кузнечик» 8) «Лодка» 9) «Березка» 10) «Собачка»	«Горелки»	Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех» Релаксация
4 неделя Занятия №47 и №48	1) «Дерево» 2) «Бегун» 3) «Герой» 4) «Кошка» 5) «Книжка» 6) «Бабочка» 7) «Черепашка» 8) «Золотая рыбка» 9) «Зигзаг» 10) «Поза благородного человека»	«Догони свою пару»	Релаксация

Итого: 8 занятий.

Март

Цель: Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия №49 и №50	1) «Пальма» 2) «Энергетический массаж» 3) «Воин» 4) «Лодка» 5) «Черепашка» 6) «Спящая бабочка» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Полумостик»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
2 неделя Занятия №51 и №52	1) «Молитва» 2) «Алмаз» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Замок» 6) «Герой» 7) «Березка» 8) «Мостик» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Повар и кот»	Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.
3 неделя Занятия №53 и №54	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Верблюд» 4) «Лук» 5) «Черепашка» 6) «Книжка» 7) «Плуг» 8) «Бабочка» 9) «Спящая бабочка» 10) «Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу)	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
4 неделя Занятия №55 и №56	1) «Дерево» 2) «Воин» 3) «Черепашка» 4) «Собака» 5) «Винт» 6) «Плуг» 7) «Лодка» 8) «Рыба» 9) «Свечка» 10) «Лотос»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия)	Релаксация

Итого: 8 занятий.

Апрель

Цель: Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;

Продолжать учить правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия №57 и №58	1) «Пальма» 2) «Ласточка» 3) «Бегущий человек» 4) «Черепашка» 5) «Книжка» 6) «Кобра» 7) «Лук» 8) «Березка» 9) «Рыба» 10) «Мостик»	Эстафеты	Звуковая гимнастика. Релаксация.
2 неделя Занятия №59 и №60	1) Молитва» 2) «Ласточка» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Треугольник» 6) «Золотая рыбка» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Герой» 10) «Лотос»	«Воздушный футбол»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
3 неделя Занятия №61 и №62	1) «Солнечная поза» 2) «Энергетический массаж» 3) «Алмаз» 4) «Черепашка» 5) «Винт» 6) «Верблюд» 7) «Орел» 8) «Золотая рыбка» 9) «Березка» 10) «Лотос»	«Круть-верть» (диск здоровья)	Релаксация.
4 неделя Занятия №63 и №64	1) «Тадасана» 2) «Звезда» 3) «Воин» 4) «Книжка» 5) «Лодка» 6) «Кузнечик» 7) «Плуг» 8) «Березка» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Силачи»	Релаксация.

Итого: 8 занятий.

Май

Цель: способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.

Оборудование: рефлекторная дорожка (разные виды массажных ковриков, ребристые дорожки)

Разминка: «Здравствуй, солнце!»; стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, «Крокодил», «Паучок», подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1 неделя Занятия №65 и №66	1) «Дерево» 2) «Стульчик» 3) «Кошка» 4) «Лягушка» 5) «Кузнечик» 6) «Мостик» 7) «Лук» 8) «Березка» 9) «Скручивание» 10) «Лотос»	Эстафеты	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
2 неделя Занятия №67 и №68	1) «Пальма» 2) «Гора» 3) «Черепашка» 4) «Газовая» 5) «Книжка» 6) «Кобра» 7) «Зародыш» 8) «Лук» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Художник»	Звуковая гимнастика. Релаксация.
3 неделя Занятия №69 и №70	1) «Тадасана» 2) «Герой» 3) «Алмаз» 4) «Ребенок» 5) «Лягушка» 6) «Верблюды» 7) «Уголок» 8) «Собака» 9) «Лук» 10) «Березка в лотосе»	«Воздушный футбол»	Релаксация.
4 неделя Занятия №71 и №72	1) «Солнечная поза» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Бегун» 5) «Кошка» 6) «Винт» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг»	«Игры-забавы»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.

	9) «Березка» 10) «Лотос»		
--	-----------------------------	--	--

Итого: 8 занятий.

1.4. Планируемые результаты

К концу учебного года у детей 7 лет:

- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;
- появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений;
- освоен большой объем разнообразных асан и дыхательных упражнений;
- появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году, составлен в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13, Федеральным законом. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Содержание	Продолжительность	Количество дней
Период учебного года	02.09.2025 г. – 29.05.2026 г.	-
Недельный режим	Понедельник, среда	2 дня
Определение уровня достижения детьми целевых ориентиров	21.05.2026г. – 25.05.2026 г.	5 дней
Количество учебных недель	36	
Количество учебных дней	180	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия по программе «Детская йога» проводятся в спортивном зале, который оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами. На окнах спортивного зала имеются сетки для обеспечения охраны жизни и здоровья детей во время организационно-образовательной деятельности. Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

Средства обучения и воспитания:

- Музыкальный центр;
- Диски и электронные носители;
- Гимнастические коврики;
- Массажные мячи.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Создание насыщенной предметно-пространственной среды спортивного зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и

индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка.

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

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщена, трансформируема, полифункциональна, доступна, безопасна и вариативна.

Ребенок действует, применяя уже имеющиеся у него знания, поэтому предметно-пространственная среда должна быть неисчерпаема, информативна, удовлетворяя потребность ребенка в новизне, преобразовании и самоутверждении.

2.3. Оценочные материалы

Мониторинг проводится в начале и конце года в старшем дошкольном возрасте для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка и определения динамики эффективности проводимых занятий путем использования мониторинговых исследований:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения

Наблюдая в ходе занятий за детьми, педагог обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, базовое тестирование, перед началом цикла занятий и в мае, контрольное тестирование – после прохождения программы.

Обследование развития уровня физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- равновесие;
- статистическую и динамическую выносливость мышц туловища;
- гибкость позвоночника;
- дыхательные пробы (проба Штанге, проба Генчи).

Первопричиной всех дефектов осанки является слабость тех или иных мышечных групп, их непропорциональное, несимметричное развитие. Для педагога важно заранее выявить возможные отклонения в формировании осанки, предупредить их возникновение. Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Методика проведения тестирования

Равновесие – поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты

вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги, секундомер выключается. Дается две попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

Гибкость – наклон вперед.

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз-вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно на полу линейки (отчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки – показатель со знаком «- » (отчет от уровня скамейки вверх). Дается 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

Статистическая выносливость.

Мышцы спины.

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки за затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерения следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

Мышцы живота.

И.п. – лежа на спине на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла в 30 градусов к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

Дыхательные пробы

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

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

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

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

Показатели физической подготовленности детей (6-7 лет)

Физические качества	Старшая группа				Подготовительная группа			
	Сентябрь		Май		Сентябрь		Май	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Равновесие (сек.)	7,7 – 11,8	9,4 – 14,2	20 - 30	25 -30	30 – 35	35- 40	40 - 60	50 - 60
Гибкость (см.)			+3+6	+4+8			+4+8	+5+10

Медицинский контроль

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль исследования физического развития детей.

Основными методами исследования физического развития детей являются внешний осмотр (соматоскопия) и измерения – антропометрия (соматометрия).

Внешний осмотр (соматоскопия)

Начинают осмотр с оценки осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Определяют форму линии, образованной остистыми отростками позвонков, обращают внимание на симметричность лопаток и уровень плеч, состояние треугольника талии, образуемого линией талии и опущенной рукой.

Осанка обычно оценивается в положении стоя. Осанку исследуют с головы до ног, проводя визуальные наблюдения над положением лопаток, уровнем плеч, положением головы. Положение головы оценивается по отношению к положению туловища. Затем приступают к описанию плечевого пояса. Большое значение уделяется описанию позвоночника. Определяется выраженность физиологических изгибов позвоночника, определяется форма спины. Оценивают также форму ног и форму стопы.

Нормальный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости, анфас представляет собой прямую линию. При патологических состояниях позвоночника возможны искривления как в передне-заднем направлении – кифоз, лордоз, так и боковые – сколиоз.

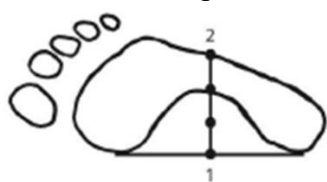
При определении формы ног обследуемый соединяет пятки вместе и стоит выпрямившись. В норме ноги соприкасаются в области коленных суставов, при О-образной форме коленные суставы не касаются, при Х-образной один коленный сустав заходит за другой.

При определении внешнего вида стоп и их отпечатков (плантограмм) различают стопу нормальную, уплощенную и плоскую. Во время осмотра стопы опорной поверхности обращают внимание на ширину перешейка, соединяющего область пятки с передней частью стопы. Кроме того, обращают внимание на вертикальные оси ахиллова сухожилия и пятке при нагрузке.

Техника получения плантограмм следующая (рис. 1.)

1. Для получения плантограммы нужно наступить на площадку с тонким слоем типографической краски, а затем на лист бумаги.
2. Положить на пол чистый лист бумаги, смазать каким-нибудь жирным питательным кремом ступни (можно краской) и встать на этот лист. Ноги при этом должны быть вместе и разогнуты в коленях, спина прямая. На лице бумаги останется отпечаток стоп.
3. «Мокрый тест»: встать мокрыми ногами на сухую поверхность и получить «мокрый» отпечаток стопы.

Рис.1. Плантограмма



Антропометрия (соматометрия)

Уровень физического развития проведением трех основных измерений: длина тела, массы тела и окружность грудной клетки.

Длина тела у дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки. При диагностики физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем.

2.4. Методические материалы

Методы и приемы:

- Работа над качественным выполнением упражнений;

- Наглядный показ инструктора;
- Словесная инструкция педагога.

Взаимодействие с родителями:

- Консультативная помощь;
- Участие в родительских собраниях;
- Проведение дня открытых дверей;
- Проведение занятий с участием родителей;
- Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

2.5. Список литературы

1. Бокатов А.И, Сергеев С.А. «Детская йога». – М.: «Ника-центр», 2009 г.
2. Игнатьева Т.П., «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург: «Нева», 2003 г.
3. Липень. А.А. Детская оздоровительная йога. – СПб: Питер, 2009 г.
4. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб: Литера, 2006 г.
5. Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб: Литера, 2006 г.
6. Палатник М. Простая йога для детей. – М.: Валим Левин, 2006 г.

Приложение 1

ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ

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

Подготовка самолета к полету:

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

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

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

- «Проверить колеса». Потопать ногами на месте.

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

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

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

«Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками

делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

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

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

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

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

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

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

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

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

«Эстафеты» - командные соревнования.

«Круть – верть» - различные вращательные упражнения на диске здоровья.

«Художник» - рисование карандашом, зажатым между пальцами ноги.

«Силачи» - игроки должны медленно поднять гантели вверх над головой и так же медленно опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет тот, кто сделает максимальное количество раз медленнее.

Приложение 2

ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

«Прогулка в лес» - представить, что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Глубокий вдох и медленный выдох.

«Гудок парохода» - Длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»

«Полет самолета» имитация звука самолета, набирающего и снижающего скорость.

«Ёжик» - пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.

«Гуси - гогочем, как гуси» «Га-га-га!»

«Упрямый ослик» - произносить «и-а-а-а, и-а-а-а».

«На море» - С закрытыми глазами представили море, Длительный вдох и выдох.

Приложение 3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

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

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

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

"Летний денек": Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

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

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движение, исчезает напряжение.
И становится понятно – расслабление приятно!

«Драгоценность»: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все

крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

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

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

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

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

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

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

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

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

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

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

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

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

Приложение 3

АСАНЫ (УПРАЖНЕНИЯ)

А

«Аист»

И. п. : стоя, ноги вместе, руки опустите вдоль тела, плечи разверните прямо. В. : . : на выдохе начните наклон вперед, при этом старайтесь коснуться головой коленей. Одновременно руками обхватываете лодыжки. Как вариант: можете коснуться пальцами пола. Зафиксируйте на несколько секунд это положение и возвратитесь в исходное. Следует сосредоточиться на зоне солнечного сплетения.

«Активизация ладоней»

Любой самомассаж ладоней. Один из вариантов использование массажных мячей.

Мячики-ежики. Мячик мой не отдыхает,

На ладошке он гуляет. Взад-вперед его качу,

Вправо-влево – как хочу. Сверху – левой, снизу – правой,

Я его катаю, браво. В правой руке свой мячик сжимаю,

Ну, а потом ладошку меняю. «Здравствуй, мой послушный мячик»-

Скажет громко каждый пальчик. Мячик пальцем я катаю, по руке его гоняю.

Отправляемся гулять – будем пальчики считать: 1-2-3-4-5.

«Алмаз»

Техника выполнения: Опускаемся на колени, сводим их вместе, стопы на подъёмах, таз на пятках. Тянемся за макушкой вверх, выпрямляя шею и спину, подавая грудной отдел слегка вперёд, уводя плечи чуть назад, нижняя треть живота подтянута. Помещаем ладони на бедра. Остаёмся в этой позе комфортное время. Дыхание глубокое, лицо расслаблено.

Точки контроля: спина прямая, вытягивается за макушкой вверх; плечи опущены, шея вытянута, подбородок немного задвинут; прогиб в пояснице отсутствует — нижние рёбра и живот подтянуты; стопы и колени вместе.

Б

«Бабочка»

Сядьте на ягодицы с высоким позвоночником, согните ноги, поставьте подошвы ног вместе и мягко взмахните ногами, как крыльями бабочки.

«Бегун»

И. п. : встать прямо. Ноги слегка расслаблены, руки вдоль туловища. В. : медленно отвести левую ногу и руку назад, а правую вперед, делаем вдох. Задерживаем дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская руки и ноги. Теперь медленно отводим правую ногу и руку назад, а левую вперед, делаем вдох задерживая дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская ноги и руки.

«Бегущий человек»

Из позы собаки вниз лицом, шаг правой ноги вперед, чтобы отдохнуть на внутренней стороне правой руки. Держите спину плоской, а грудь открытой. Поменяйтесь местами.

«Березка»

Исходное положение: лечь на спину на пол. Закинуть ноги за голову, коснуться коленями пола и прижать их к ушам. Упереть локти в пол, а руками поддерживать поясницу. Постепенно выпрямлять ноги наверх.

«Божественная»

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

«Бочонок»

Группируем тело, обхватываем руками ноги, катаемся с одного бока на другой.

В

«Верблюд»

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

«Винт»

Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Поворот верхней части туловища вправо-влево. Поворачиваем туловище в левую сторону насколько возможно, при этом левая рука идет за спину и тыльной стороной кисти делает хлопок по правому боку спины в районе поясницы, а правая рука идет впереди туловища к левому боку живота, по которому делает хлопок правой ладонью – вдох. Поворачиваем туловище в правую сторону насколько возможно, при этом правая рука идет за спину и делает хлопок по левому боку спины, а левая рука перед туловищем идет вправо и делает хлопок по правому боку живота – выдох. Вновь поворачиваем туловище вправо и делаем соответствующие хлопки руками – пауза в дыхании. Следующий поворот туловища в левую сторону и соответствующие движения рук – продолжаем паузу в дыхании. Цикл движений окончен. Таких циклов необходимо сделать не менее 8 подряд.

«Воин»

Воин 1: приходят к стоя в горной позе. Шагните на одну ногу назад, слегка наклоните ее наружу, согните переднее колено, поднимите руки прямо к небу и посмотрите вверх.

Воин 2: из положения стоя, шаг одной ногой назад, поставив ногу так, чтобы она была обращена немного наружу. Поднимите руки параллельно земле, согните переднее колено и смотрите вперед.

Г

«Газовая»

Вначале нужно опуститься на коврик, отрегулировать дыхание и сосредоточиться. Затем необходимо лечь на спину, вытянуться, а руки положить вдоль тела. Затем плавно поднять ногу и вдохнуть, а после этого согнуть ее в колене и выдохнуть. С помощью рук следует прижать колено к грудной клетке и, находясь в таком положении, задержать дыхание на несколько секунд, потом возвратиться в исходное положение и вдохнуть. Повторить упражнение, используя и другую ногу. Прижимая ногу к грудной клетке, выдыхайте на протяжении двух секунд. Сохраняя позу, следует задерживать дыхание до четырех секунд, а возвращаясь в исходное положение, вдохнуть.

«Герой»

Сесть на колени и пятки, приподнять ягодицы, развести пятки в стороны. Руками вывести икроножные мышцы наружу (чтобы не создавалось лишнее давление в коленных

суставах) и опустить таз на пол между пятками. Выпрямить спину, удерживать позу как можно дольше.

«Головоколенная»

Встать прямо, стопы параллельно на ширине плеч. Наклониться вперед, спину прямо. Немного согнув ноги в коленях, опустить корпус вниз и захватить лодыжки руками. Направляя копчик вверх, выпрямить ноги и расслабить мышцы поясницы и спины, укладывая в это время свой живот и бедра.

«Гора»

И. п. – встать прямо, пятки и носки вместе. В. : на вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

«Гребец»

Сидите с высоким позвоночником, вытянув ноги прямо перед собой. Используйте свои руки, чтобы имитировать греблю.

Д

«Дандасана»

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

«Дельфин»

Стоя на четвереньках, согните локти, опустите предплечья на землю, ладонями вниз, поднимите колени, чтобы выпрямить ноги, и смотрите вперед.

«Дерево»

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

З

«Замок»

Встать прямо. Руки опустить, плечи отвести назад. Руки за спиной возьмите в замок, выпрямите и медленно поднимайте вверх, не наклоняя туловище. Почувствуйте тепло между лопатками и плавно опустите руки. Руки резко не поднимать.

«Зародыш»

Прижать обе ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание при этом сосредоточить на области пупка. Удерживать 5-6 сек и спокойно опустить обе ноги,

расслабляясь. Продолжить в той же последовательности 2-3 раза или один раз, но с более продолжительной задержкой.

«Звезда»

Расставьте ноги на ширине около метра. Носки ног должны смотреть немного внутрь, внешние края стоп должны быть параллельны. Поднимите руки в стороны, ладони смотрят вниз. Выпрямитесь, подтяните коленные чашечки, проверните копчик вниз, хорошо упритесь ступнями в пол. Смотрите вперед, подбородок параллельно полу. Руки тянутся в стороны. Плечи расслаблены, грудь без напряжения расправлена. На вдохе потянитесь макушкой к потолку.

«Змея»

Лягте на живот, положите ладони плоско рядом с плечами, надавите на руки, поднимите голову и плечи от земли и шипите, как змея.

«Золотая рыбка»

Ложитесь на живот, согните колени, поднимите грудь, вытяните руки назад к пальцам ног и держите ноги.

К

«Книжка»

Сядьте на ягодицы с высоким позвоночником, согните ноги, поставьте подошвы ног вместе и раскрывайте из, как будто «читаем книгу»

«Кобра»

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

«Кольцо»

Ложитесь на живот, согните колени, поднимите грудь, вытяните руки назад к пальцам ног и держите ноги.

«Кошечка»

И. п. : встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. В. : медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

«Кошка»

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

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

«Кролик»

«Кролик вытянул уши и замер» - сесть на колени, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперед и коснуться лбом пола, руки спокойно вытянуты вперед. *«Кролик спрятал уши»* - то же, но руки держатся за пяточки.

«Кузнечик»

Лежа на животе, руки положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги. Подбородок остается на полу. Удерживать позу в течении 5-6 секунд, затем на выдохе опустить ноги. Укрепляет мышцы спины и ног, повышает выносливость к тяжелым физическим нагрузкам. Оказывает терапевтическое действие на почки, органы малого таза на желудочно – кишечный тракт.

Л

«Ласточка»

Чтобы превратиться в ласточку, развести руки в стороны (*это будет крылья*). Понемногу наклоняя вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (*это будет хвост ласточки*).

«Лодка»

Баланс на ягодицах с ногами вверх. А потом раскачивайся в воде, как лодка.

«Лодочка»

Лежа на животе, поднять согнутые в коленях ноги, обхватить лодыжки руками. Теперь нужно покачаться, как лодочка на волнах.

«Лотос»

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

«Лук»

Исходное положение лежа на животе. Соедините ноги вместе, согните правую ногу в колене и захватите правой рукой голеностоп правой ноги. Подтяните пятку правой ноги к ягодице и затем слегка грудную клетку. Немного задержитесь. Опустите ноги и сделайте то же самое с другой ногой.

«Лягушка»

И. п. : стопы параллельно по ширине плеч или чуть шире. В. : глубокий сед. Спина прямая, грудная клетка раскрыта. Локтями в упор колени. Если трудно, можно поставить руки за спиной и, опираясь на них, раскрывать колени в стороны опять же за счет работы тазобедренных суставов. Стараться держать внешние ребра стоп параллельно.

М

«Маленький мостик»

Лечь на коврик на спину. Закрыть глаза и полностью расслабить все тело. Согнуть колени, поставив ступни плоско на пол (не на носочки). Ступни и колени — на ширине бедер, или же вместе. Крепко взяться руками за голени. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание. И на задержке поднять таз как можно выше. Прогнуться грудной клеткой, направляя нижние ребра вверх — поднять грудь как можно выше.

«Молитва»

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

«Мостик»

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

О

«Орел»

Встаньте во весь рост в горной позе, обхватите одну ногу вокруг другой, вытяните согнутые руки перед собой, сложите руки вместе в противоположную сторону и слегка согните колени. Взгромоздись на дерево, как орел.

П

«Пальма»

Встаньте прямо. Ступни развернуты и расставлены на ширину плеч. Взгляд направлен прямо вперед. Вдыхая, медленно поднимайте руки над головой, при этом ладони обращены друг к другу.

Медленно поднимайте пятки, сохраняя равновесие. Медленно поднимайтесь на носках до тех пор, пока не окажитесь на кончиках пальцев. Медленно выдохните, сохраняя равновесие. Снова медленно вдыхайте. Балансируя на кончиках пальцев, вытяните руки вверх и потяните их от лопаток с разведенными пальцами. Одновременно поднимайтесь на носках так высоко, на сколько это возможно, при этом максимально вытягивая тело.

«Плуг»

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

«Полуберезка»

Лежите на спине с согнутыми коленями, ступни упираются в пол, руки лежат вдоль тела, подбородок втянут внутрь. На выдохе опустите ладони вниз и поднимите ноги прямо вверх, образуя с телом L-образную форму. Оставайтесь в этом положении или сожмите живот и поднимите бедра. Затем согните локти и положите ладони на нижнюю часть

спины для полуплечевой стойки. Представьте себе, что ваши ноги-это мерцающий огонь, а ваши ноги-подсвечники.

«Полулотос»

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

Р

«Рыба»

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

«Ребенок»

Сядьте на пятки, медленно опустите лоб вниз, чтобы отдохнуть перед коленями, положите руки вдоль тела и сделайте несколько глубоких вдохов.

С

«Сеятель»

Ноги поставить чуть шире плеч, согнуть правую руку в локте, ладонь положить на область сердца; вторую руку вытянуть в сторону. Отвести правую руку в сторону, а левую согнуть в сторону груди. Поочередно отводим руки, поворачивая туловище и голову в сторону отведенной руки.

«Свеча»

Встать прямо, руки поднять вверх. Затем медленно наклоняться вперед, Дотягиваясь сначала до носков ног, а потом присесть на корточки.

«Собака»

Из положения стоя наклонитесь и положите ладони на землю. Сделайте шаг назад, чтобы создать перевернутую V-образную форму с высоко поднятыми ягодицами. Выпрямите ноги, расслабьте голову и шею и посмотрите вниз между ног.

«Собачка»

И.п. – поза «Стола». Тяните копчик к потолку, выгибая спину дугой и свободно опуская живот. Растопырьте пальцы рук и вдавливайте ладони в пол. Плечи не должны касаться ушей, опускайте их ниже, а макушкой головы тянитесь в небо. Без напряжения смотрите в потолок. Сделайте 4-8 циклов дыхания или на вдохе делайте Позу Собаки, а на выдохе - Позу Кошки. Чтобы выйти из позы, выдохните и выпрямите спину, возвращаясь в Позу Стола.

«Солнечная поза»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.

«Спящая бабочка»

Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, ступи соединить подошвенными поверхностями

друг другу и удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Наклон к стопам

«Стульчик»

Встать прямо, руки вытянуть вперёд. Медленно опуститься, согнув колени так, чтобы бёдра были параллельно полу.

Т

«Тадасана»

Дыхание со звуком “ж”. Встать прямо, пятки и носки – вместе. Руки – вдоль туловища, не напряжены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное. Вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

«Треугольник»

Встать прямо, ноги на ширину около 1 м. Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. На выдохе наклониться вправо и правой рукой дотянуться до ноги, левую руку поднять вверх и смотреть на пальцы левой руки.

«Треугольник» с поворотом

Расставить ноги на расстояние около одного метра, вытянуть руки в стороны (ладони повернуты к полу). Развернуть правую стопу полностью вправо, левую стопу — на 45 градусов в ту же сторону. Развернуть корпус и таз в сторону правой ноги, с вдохом вытянуть оба бока и с выдохом наклониться к правой ноге, поставив левую руку на пол у внешнего края правой стопы. Правую руку вытянуть вверх. Удлиняя позвоночник и оба бока, повернуть голову вверх и зафиксировать взгляд на правой ладони.

У

«Уголок»

Сесть, вытянув ноги. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками пальцы сомкнутых стоп и медленно выпрямить ноги и руки. (Рекомендуется при заикании).

Ч

«Черепаша»

Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечья о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша.

Э

«Энергетический массаж»

«Крылья носа разотри – раз, два, три!

И под носом ты утри – раз, два, три!

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять!

Вытри пот себе со лба – раз, два, раз, два!

Серьги на уши повесь, если есть!

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три!

Сзади пуговку найди, пристегни – раз, два, три!

А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку!

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики!

Вы так славно потрудились и красиво нарядились!»