

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 2 «УМКА»,  
МАДОУ «ДС № 2 «УМКА»

ПРИНЯТА:  
на Педагогическом совете  
МАДОУ «ДС № 2 «Умка»  
Протокол № 3  
от «21» марта 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом заведующего  
МАДОУ «ДС № 2 «Умка»  
№ 41 от «25» октября 2023 г.  
\_\_\_\_\_ И.П. Шафорост

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительный образовательный курс:**

**«Йожики»**

**(Йога для детей)**

Направленность:

***Физическое развитие***

Возраст детей: ***5-7 лет***

Срок реализации: ***6 месяцев***

**Руководитель курса:**

Савичева Алёна Анатольевна

г. Норильск, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.....	6
Содержание программы.....	7
Учебно-тематический план-график.....	8
Учебный план на 1-й год обучения (для детей 5-6 лет).....	9
Календарно-тематический план (первый год обучения).....	9
Учебный план на 2-й год обучения (для детей 6-7 лет).....	10
Календарно-тематический план (второй год обучения).....	10
Мониторинг освоения детьми программного материала.....	12
Методическое обеспечение программы.....	14
Приложения.....	16
1. Общеразвивающая гимнастика.....	16
2. Самомассаж.....	17
3. Суставная гимнастика.....	18
4. Асаны (позы).....	19
5. Гимнастика для глаз.....	22
6. Пальчиковая гимнастика.....	23
7. Подвижные игры .....	24
8. Комплексные занятия по йоге.....	25
9. Релаксационные упражнения.....	29
10. Комплексы дыхательной гимнастики.....	32
Список литературы.....	35

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Йога** - древняя система обретения душевного покоя, равновесия, достижения просветления, а также оздоровления и укрепления тела. Йога сочетает в себе физические упражнения - асаны, на расслабление и дыхательную гимнастику. Большая часть упражнений в ней естественны: они повторяют позы животных, птиц и потому легче воспринимаются детьми благодаря их воображению.

**Актуальность** программы заключается в том, что упражнения в детской йоге способствуют оздоровлению, физическому развитию, координации, силы и гибкости, а также улучшают способность к концентрации и эмоциональному равновесию.

Йога и дыхательные упражнения включают в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим организмам, укрепят внутренние органы. Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции, что неизбежно приводит к последующим сложностям в обучении. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.

Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Детская энергия направляется на созидание, на укрепление здоровья, следование здоровому образу жизни и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается самим придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога-упражнений - асан.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 5-7 лет с учетом их возрастных особенностей и уровня физической подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Цель программы:** улучшение общего физического состояния, оздоровление, укрепление детского организма, всестороннее развитие физических качеств ребенка средствами плавных и подконтрольных движений на коврике, профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата и заболеваний верхних дыхательных путей посредством систематических занятий йогой, расширение спектра двигательных умений и навыков.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшать кровообращение деятельности сердечно – сосудистой системы;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;

#### **Образовательные:**

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- вырабатывать равновесие, координацию движений;

#### **Развивающие:**

- развивать творчество в игровых действиях и комплексах, связанных со сказочным сюжетом;

- выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положении тела на коврике;
- развивать чувство баланса, расслабления, координации движений через умение контролировать свое тело и выполнять правильную технику дыхания;

***Воспитательные:***

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- создавать у детей радостное и бодрое настроение.

***Превышение:***

Отличительной особенностью данной программы является деятельность педагога, направленная на развитие физических возможностей детей, выполняя упражнения в горизонтальном и вертикальном положении тела на коврике, по средствам выполнения дыхательной практики в асанах баланса - равновесия. Совершенствовать у детей технику основных движений в йоге.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью: старшая группа - 25 мин. (первый год обучения), подготовительная группа - 30 мин. (второй год обучения). Всего - 28 занятий в год.

Количество обучающихся в группе - 8-10 детей.

Занятия по детской йоге проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

***Планируемый результат:***

К концу 2-го года обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: навыки выполнения асан в йоге, стабилизация эмоционального фона, потребность в ведении здорового образа жизни. А также формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

***Формы подведения итогов реализации программы:***

- Мониторинг освоения детьми программного материала.
- Открытые мероприятия.
- Соревнования.
- Презентации.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает взаимодействие детей через игры и игровые упражнения, а также возможность составления собственного комплекса по средствам выполнения асан сказочного сюжета.

Ведущим методом обучения является игровой метод. Игра - это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Подражание – еще один метод обучения детей. Асаны - позы йоги, это положение тела, которое удобно и устойчиво, изображающие позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например: «кузнечик», «цапля», «лягушка», «кошечка», «дерево» и т.д. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает внимание и наблюдательность ребенка. Асаны направлены на развитие координации, силы, гибкости и выносливости, хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в

исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие **методы обучения:**

- *наглядный:* показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приемов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;

- *словесный:* объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;

- *практический:* выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

- *игровой метод:* проводятся игры на развитие памяти, последовательности, эмоционального настроения.

- *поощрительный метод:* показ примера детей, тем самым поощряя их, подчеркивая в них чувство собственного достоинства.

Использование считалок, жеребьевок, загадок.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В последнее время сохранение здоровья детей становится главной задачей не только для медицинских работников, но и педагогов, в первую очередь, дошкольного образования.

В ФГОС дошкольного образования определены основные положения, касающиеся физического развития детей дошкольного возраста. Образовательной областью «Физическое развитие» предполагается приобретение детьми опыта в следующих видах сферах деятельности:

- в двигательной сфере, в том числе, в выполнении упражнений, на развитие физических качеств (координации движений, гибкости);
- в правильном выполнении основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, повороты), в формировании начальных представлений о некоторых видах спорта и овладении подвижными играми;
- в становлении целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- в овладении элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (питание, двигательный режим, закаливание и др.)

Для того чтобы иметь осознанное отношение к здоровью в этот период жизни, необходимо овладение «общей произвольностью своего поведения» (Л.С. Выготский), «соподчинение мотивов своих действий» (А.Н. Леонтьев). Это может быть достигнуто путем овладения правилами подвижных и других видов игр.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения». За один год ребенок может вырасти до 7-10 см, средняя масса прибавки в месяц - 200 грамм. Развитие опорно-двигательной системы продолжается. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, но кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возникает дальнейший его рост; в то же время этим объясняется мягкость и податливость костей.

Интенсивно формируется сердечная деятельность, процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Пульс дошкольника неустойчив и может быть не всегда ритмичным.

У детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) бег довольно ритмичен, боковые качания уменьшаются; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, мастерски бросают мяч в цель; начинает развиваться глазомер. По сравнению с детьми младшего дошкольного возраста, старшие дошкольники имеют более сильное тело, пропорционально развитые мышцы. Они постепенно доводят до автоматизма основные движения при ходьбе и беге, улучшают координацию движений, значительно повышают способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости организма, элементарные упражнения на равновесие, бег на ловкость становятся более доступными для ребенка. Дети становятся гораздо выносливее, но им нужно чаще менять исходные позиции и разнообразить свои движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более осознанной.

Исследования, по выявлению общей выносливости дошкольников, показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Необходимость в двигательной активности у большинства детей старшего возраста настолько велика, что физиологи период 5-7 лет называют «Возрастом двигательной расточительности».

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Настоящая программа разработана в соответствии с научно-обоснованными оздоровительными методиками и парциальной программой кружковой работы для детей дошкольного возраста автора Т.А. Ивановой.

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

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

### ***I. Вводная часть*** (5-7 минут).

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

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

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

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

1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений - 5-6 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

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

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

3. Дыхательные упражнения и игры.

4. Гимнастика для глаз.

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

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

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

3. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

### ***Этапы обучения***

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

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

*На третьем этапе:* (подготовительная группа) - к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется

концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела.

***Условия проведения детской йоги:***

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики;
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения - утреннее (не раньше, чем через 1-2 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- собственное желание ребенка.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

### Учебный план на 1-й год обучения (для детей 5-6 лет)

Тема	Количество занятий в месяц							Кол-во занятий в год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	
1. Общеразвивающая гимнастика	2	2	2	2	2	2	2	14
2. Самомассаж		2	2	2	2	2	2	12
3. Асаны	2	2	2	2	2	2	2	14
4. Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2	2	2	14
5. Мониторинг	1						1	2
<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>56</b>

### Календарно-тематический план 1-й год обучения (5-6 лет)

Месяц	Формы работы	Задачи	Кол-во занятий	Кол-во часов
ОКТАБРЬ	Занятие № 1	Вводное занятие - Знакомство с группой, рассказ о йоге. - Техника безопасности и правила поведения в зале. - Выявление уровня подготовленности детей.	2	2
	Занятие № 2	- Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу.	6	6
НОЯБРЬ	Занятие № 3	- Учить выполнять движения осознанно; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, настойчивость в достижении результатов.	8	8
ДЕКАБРЬ	Занятие № 4	- Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.	8	8
ЯНВАРЬ	Занятие № 5	- Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.	8	8
ФЕВРАЛЬ	Занятие № 6	- Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.	8	8
МАРТ	Занятие № 7	- Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	8	8

АПРЕЛЬ	Занятие № 8	-Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	4	4
	Занятие № 9	-Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.	3	3
	Занятие № 10	Итоговое занятие -Выполнение контрольных упражнений, тестов.	1	1
<b>ИТОГО:</b>			<b>56</b>	<b>56</b>

### Учебный план на 2-й год обучения (для детей 6-7 лет)

Тема	Количество занятий в месяц							Кол-во занятий в год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	
1. Общеразвивающая гимнастика	2	2	2	2	2	2	2	14
2. Самомассаж		2	2	2	2	2	2	12
3. Асаны	2	2	2	2	2	2	2	14
4. Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2	2	2	14
5. Мониторинг	1						1	2
<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>56</b>

### Календарно-тематический план 2-й год обучения (6-7 лет)

Месяц	Формы работы	Задачи	Кол-во занятий	Кол-во часов
ОКТАБРЬ	Занятие № 1	Вводное занятие - Выявление уровня подготовленности детей. - Знакомство детей с группой. -Вспомнить правила техники безопасности и правила поведения в зале.	2	2
	Занятие № 2	-Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; развивать навыки точечного массажа.	6	6
НОЯБРЬ	Занятие № 3	-Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво. -Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов.	4	4
	Занятие № 4	-Способствовать выполнению упражнений легко, сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	4	4
ДЕКАБРЬ	Занятие № 5	-Учить упражнениям дыхательной практики (гимнастики); -Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и	4	4

		восстановлением дыхания.		
	Занятие № 6	-Закреплять умение правильно дышать. -Учить упражнениям дыхательной практики (гимнастики);	4	4
ЯНВАРЬ	Занятие № 7	-Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.	4	4
	Занятие № 8	-Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание.	4	4
ФЕВРАЛЬ	Занятие № 9	-Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения.	4	4
	Занятие № 10	-Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.	4	4
МАРТ	Занятие № 11	-Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы.	4	4
	Занятие № 12	-Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку.	4	4
АПРЕЛЬ	Занятие № 13	-Продолжать закреплять умение правильно дышать. - Способствовать выполнению упражнений легко, сосредоточить на выполнении конкретного движения.	2	2
	Занятие № 14	-Способствовать выполнению упражнений легко, сосредоточить на выполнении конкретного движения;	2	2
	Занятие № 15	-Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.	2	2
	Занятие № 16	Итоговое занятие -Выполнение контрольных упражнений, тестов.	2	2
		<b>ИТОГО:</b>	<b>56</b>	<b>56</b>

# МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

## Оценка физической подготовленности детей 5-7 лет.

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физической подготовленности детей 5-7 лет представлены в таблице.

### Показатели физической подготовленности детей 5-7 лет

Физические качества	Старшая группа				Подготовительная группа			
	сентябрь		май		сентябрь		май	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Быстрота: бег на 30 м, с	9,2- 8,3	9,8- 8,5	8,2- 7,0	8,5- 8,1	7,8- 7,0	8- 7,7	7,5- 7,3	7,8- 7,5
Ловкость, с	7,2- 6,8	8,5- 8,0	7,0- 6,5	8,0- 7,0	6,5- 6,0	7,0- 6,0	6,5- 5,6	6,5-5,5
Выносливость (приседание за 30с) кол-во раз	18-20	17-19	20-22	20-21	22-23	21-22	23-26	23-25
Равновесие, с	7,0- 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

### Методика проведения диагностики

#### 1. Быстрота. Бег - 30 метров (старший возраст).

Размечают беговую дорожку не менее 40 метров. До линии старта и после финиша должно быть 5-6 м (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Бег с высокого старта. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

#### 2. Ловкость. Обегание предметов.

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи и т.п.). Расстояние между ними составляет 1 м, до первого и после последнего - 1,5 м. По команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

#### 3. Выносливость. Приседание.

Из исходного положения (и.п.) - основная стойка (о.с.) - руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течении 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

#### 4. 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 выключают. Даются две попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

#### **5. Гибкость.** Наклон вперед.

Ребенок принимает основную позу на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейке (отсчет 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 - (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются две попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

#### **6. Статическая выносливость.**

##### **Мышцы спины.**

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

##### **Мышцы живота.**

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

#### **7. Дыхательные пробы.**

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

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

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

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.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***Программа основана на следующих принципах:***

- *Принцип сознательности и активности* - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях йогой, предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями.
- *Принцип наглядности* - предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.
- *Принцип доступности* - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; требует постановки посильных для детей задач, постепенное повышение трудности изучаемого материала.
- *Принцип творческой направленности* - обеспечивает возможность самостоятельного творчества в занятиях йогой, создание новых движений, основанных на использовании двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности, самостоятельного решения тех или иных двигательных задач, а также сотворчества с педагогом.
- *Принцип индивидуального подхода* - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка на занятиях.
- *Принцип постепенности в повышении требований* - предполагает определенную методическую последовательность в освоении упражнений - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

### ***Методы обучения:***

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части. Анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях. Изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

### ***Основные формы занятий:***

- *Практические* - обеспечивают обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения;
- *Самостоятельные* - предусматривают самостоятельное выполнение упражнений, проявление индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;

### ***Средства обучения:***

- *Упражнения релаксации* - важным в выполнении этих упражнений является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Упражнения позволяют приучать детей к

отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Желательно выполнять их под спокойную музыку.

- *Комплексы упражнений (асаны)* - это выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений. Простые, разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяют выразить эмоциональное состояние, сюжеты, образы. Упражнения можно выполнять как без предметов, так с ними.

- *Комплексы дыхательной гимнастики* - превосходный способ улучшить функциональное состояние дыхательной системы.

- *Игровая деятельность детей* - обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении йоги, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр помогает обеспечить эмоциональность занятий.

### ***Материально-техническое обеспечение***

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.

2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуками природы.

3. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски, мешочки с песком, карточки с иллюстрацией асан для визуального восприятия детей.

4. Гигиенические коврики длиной 1-1,5 м, шириной 60 см.

5. Спортивная хлопчатобумажная одежда.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1

#### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Основные задачи, которые можно поставить перед гимнастическими упражнениями, - это не только укрепление опорно-двигательной системы, но и развитие чувства ритма, координации, умение включаться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила. Игра доставляет радость малышам от совместной игры с другими детьми.

<i>№ п/п</i>	<i>Название</i>
<i>Игровая гимнастика</i>	
1.	Репка
2.	В темном лесу есть избушка
3.	Колобок
4.	Прогулка
5.	Козлята
6.	По-лисьи
7.	На водопой
8.	За грибами
9.	Светофор
10.	Гимнастика для ног
11.	Я позвоночник берегу
12.	Мойдодыр
13.	Шли мы после школы
14.	Медведь
15.	По полям бегут ручьи
16.	Утята
17.	Жучки
18.	Поезд
<i>Ритмичная гимнастика под музыку</i>	
1.	Лезгинка
2.	По ниточке
3.	Чудак
4.	Рок-н-ролл лежа
5.	Солдатики
6.	На море
<i>Гимнастика под приговорки</i>	
1.	Желтая песенка
2.	Кошкина зарядка
3.	Белый снег
4.	Муравьи
5.	Кто живет у нас в квартире
6.	Весело в лесу
7.	Три медведя
8.	Мишка
9.	Мартышки
10.	Зайчики
11.	Аэробика
12.	Гимнастика для мышц шеи
13.	Буквы

## САМОМАССАЖ

Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела. Его лучше выполнять вместе с ребенком, находясь при этом напротив, чтобы ребенок просто выполнял движения.

<i>№ n/n</i>	<i>Название</i>
1.	Дождик
2.	Лисонька
3.	Снеговик
4.	Блины
5.	Строим дом
6.	Рукавицы
7.	Труба
8.	Ежик
9.	Умывание
10.	Вышел Зайчик погулять
11.	Умывалочка
12.	В январе
13.	Красим Неболейка
14.	Тили-бом
15.	Солнышко
16.	Что делать после дождика
17.	Солнечный зайчик
18.	Барабан
19.	Улитка
20.	Как Буратино
21.	Веселый мяч
22.	Массаж головы
23.	Массаж ушей
24.	Лепим ушки
25.	Бурундук

## СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений – переменный.

<i>№ n/n</i>	<i>Название</i>
1.	Флажки
2.	Скажи да
3.	Коса
4.	Колокольчик
5.	Ветолетик
6.	Скажи нет
7.	Ладушки
8.	Миксер
9.	Царапанье
10.	Петушок и курочка
11.	Бутерброд
12.	Дерево на ветру
13.	Улитка
14.	Футбол
15.	Каратэ
16.	Бокс
17.	Танец живота
18.	Велосипед
19.	Расслабление

## АСАНЫ (ПОЗЫ)

Асаны выполняются в виде пластичной игры в образы, выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот.

Задачи, которые можно поставить перед асанами, - это укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

Статический вариант асан – удержание позы в течение 5-10 секунд на свободном дыхании. Для каждой асаны сначала выполняют подготовительные динамические упражнения (для соответствующих мышц и связок), а затем приступают к очередному этапу освоения самой асаны. Заканчивается изучение асаны на данном уроке выполнением восстанавливающих поз, снимающих остаточное напряжение с мышц и связок тела.

№ п/п	Название
<i><b>Позы стоя и балансы</b></i>	
1.	Гора
2.	Аист
3.	Солнечная поза
4.	Лучник
5.	Треугольник
6.	Треугольник (вытянутый)
7.	Воин 1
8.	Воин 2
9.	Стул
10.	Дерево 1
11.	Дерево 2
12.	Ласточка
13.	Бегун
14.	Орел (летит)
15.	Орел
<i><b>Позы стоя на четвереньках</b></i>	
1.	Собака
2.	Кошка
<i><b>Позы сидя и восстанавливающие позы</b></i>	
1.	Посох
2.	Сон героя
3.	Корова
4.	Пальма
5.	Лев
6.	Бабочка
7.	Ворона
8.	Черепашка
9.	Лягушка
<i><b>Позы лежа на животе и прогибы назад</b></i>	

1.	Лодка
2.	Рыба
3.	Кобра
4.	Саранча
5.	Лук
6.	Полумост
7.	Мостик
8.	Верблюд
9.	Палка
10.	Гусеница
<i><b>Динамический вариант асан</b></i>	
<i><b>Позы лежа на животе</b></i>	
1.	Змея смотрит вперед
2.	Змея осматривается
3.	Змея готовится к прыжку
4.	Крокодил
5.	Лодка качается на волнах
6.	Кролик спрятался
7.	Кузнечик играет песенку жука на одной скрипочке
<i><b>Позы сидя</b></i>	
1.	Лев
2.	Жук на цветке
3.	Гора и орел
4.	Морда коровы
5.	Рог коровы
<i><b>Позы стоя на четвереньках</b></i>	
1.	Собака потягивается на солнышке
2.	Пес бобик
<i><b>Позы стоя</b></i>	
1.	Дерево
2.	Дерево под приговорку «Рано утром солнце встало»
3.	Цветок тянется к солнышку
4.	Вулкан
<i><b>Позы на равновесие</b></i>	
1.	Полет журавлика
2.	Полет синей птицы
<i><b>Приветствие солнцу 1, 2</b></i>	

## ПРИМЕРЫ КОМПЛЕКСОВ АСАН

<i><b>№ п/п</b></i>	<i><b>Название</b></i>
<i><b>Комплекс 1</b></i>	
1.	Гора
2.	Аист (Дерево)
3.	Собака (Собака потягивается на солнышке)
4.	Кошка (Пес Бобик)
5.	Корова (Рог коровы)
6.	Лодка
7.	Рыба

8.	Посох
<b>Комплекс 2</b>	
1.	Солнечная поза
2.	Аист
3.	Собака
4.	Кошка
5.	Кобра
6.	Корова
7.	Посох
8.	Пальма
9.	Лев
10.	Бабочка
11.	Рыба
<b>Комплекс 3</b>	
1.	Дерево 1 (Дерево - Под приговорку Рано утром солнышко вставало)
2.	Аист
3.	Ласточка
4.	Кошка
5.	Собака
6.	Саранча
7.	Кобра
8.	Корова
9.	Сон героя
10.	Лук
11.	Пальма
12.	Лев
13.	Ворона
14.	Рыба

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Гимнастика улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы.

Упражнения глазной гимнастики выполняют медленно, спокойно, с размеренным спокойным дыханием, преимущественно стоя, но можно и сидя. При выполнении упражнений глазной гимнастики стараться не моргать.

<i>№ п/п</i>	<i>Название</i>
1.	Дождик 1
2.	Теремо
3.	Тише, тише
4.	Белка
5.	Ветер
6.	Лиса
7.	Медведь
8.	Оса
9.	Комарик
10.	Зайка
11.	Угощение
12.	Смотрит носик
13.	Буквы
14.	Самолет
15.	Дождик 2
16.	Треугольник, круг, квадрат
17.	Солнечный зайчик
18.	Муха
19.	Паучок

## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время.

<i>№ п/п</i>	<i>Название</i>
1.	Гости
2.	Пироги
3.	Мастера
4.	Сидит белка
5.	Капуста
6.	Разминаем пальчики
7.	Замок
8.	Ладушки
9.	Наши пальцы
10.	Считалка
11.	Мяч
12.	Крокодил
13.	Слова
14.	Весна
15.	Кто приехал?
16.	Добрый день!
17.	Солнце
18.	Мальчик-пальчик
19.	Маляры
20.	Бабочка
21.	Пальчики
22.	Жук

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки – правильной осанки, управления своим вниманием.

<i>№ п/п</i>	<i>Название</i>
1.	Репка
2.	Хитрая лиса
3.	Догони Колобка
4.	Поиграем с мишкой
5.	Идет коза по лесу
6.	Бездомный зайка
7.	Лягушата и Мишка
8.	У медведя во бору
9.	Ловкий пешеход
10.	Прятки
11.	Догони мяч
12.	Бегай и замри
13.	Петух, цапля и коршун
14.	Охотники и куропатки
15.	Домовитый хомячок
16.	Лягушки и цапля
17.	Мы – веселые ребята!
18.	Поймай белочку
19.	Найди свое дерево
20.	Совушка-сова
21.	Хвост дракона
22.	Домовитый хомячок
23.	Заяц, елочки и мороз
24.	Острова
25.	Едем в зоопарк
26.	Мышеловка
27.	Невод
28.	Блинчики
29.	Донеси, не урони
30.	Ловишки с ленточкой
31.	Удочка

## ПРИМЕР КОМПЛЕКСНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЙОГЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### Занятие № 1.

**Цель:** создать у детей положительное настроение.

**Задачи:**

- укрепление здоровья;
- закрепление двигательных умений и навыков;
- воспитание коллективизма.

**Инвентарь и оборудование:** гигиенические коврики, магнитофон.

### *Ход занятия:*

Дети усаживаются в шахматном порядке на гигиенические коврики. Приветствуют друг друга. Начинается разминка – игровая гимнастика (гимнастика под приговорки).

#### *Игровая гимнастика «Светофор»*

Светит красный светофор: нет проезда – стой, шофер! Светит желтый – значит, жди, Свет зеленый впереди. Вот зеленый светофор- Поезжай вперед, шофер! Стук-стук-стук, день-день-день, Так мы ездим целый день.	<i>Дети стоят на месте</i>  <i>Выполняют полуприсед</i>  <i>Двигаются топающим шагом</i>
---	--

#### *Гимнастика под приговорки «Мартышки»*

*(Дети выполняют «пружинку», сгибают руки в локтях, ладони развернуты вперед, пальцы раздвинуты. Выполняют движения по тексту стихотворения.)*

Мы веселые мартышки, мы играем громко слишком, Мы в ладоши хлопаем, Мы ногами топаем. Надуваем щечки, скачем на носочках, И друг другу даже язычки покажем.	Дружно прыгнем к потолку, Пальчик поднесем к виску, Оттопырим ушки, хвостик на макушке. Шире рот раскроем, И гримасы всем состроим. Как скажу я цифру «три» - Все с гримасами замри! Раз, два, три!
--	---

#### *Самомассаж «Умывание»*

Знаем, знаем, да-да-да, Где ты прячешься, вода! Выходи, водица,	<i>Дети поочередно массируют каждый палец</i>
---	---

Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-нож-ку.  
Нет, не понемножку – Посмелей!  
Будем умываться веселей!

*Энергично растирают ладони  
и кисти рук*

### *Асаны (Комплекс 1)*

#### **1. Гора**

И.п.- стоя, пятки и носки вместе. Руки вдоль туловища. Грудная клетка расправлена, плечи отведены назад, живот втянут. Позвоночник вытянут, голову прямо, взгляд перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

#### **2. Аист**

И.п.- стоя, пятки и носки вместе. На вдохе руки вверх, прогнуться назад, на выдохе наклон вперед, вытягивая руки, голова тянется вперед за руками, спина прямая. Обхватить щиколотки/голени руками, подтянуть живот к бедрам с помощью рук. Спина прямая. Дыхание не задерживать.

#### **3. Собака**

И.п.- на четвереньках, ладони под плечами, пальцы растопырены, колени на уровне бедер, носки ступней в упоре на полу. С выдохом поднять таз вверх, переводя ноги с носков на полную ступню. Ноги в коленях прямые, руки прямые на одной линии с корпусом. Живот втянут. Голова между руками, взгляд в пупок. Задержка дыхания. На вдохе опустить таз вниз. С выдохом вернуться в и.п.

#### **4. Кошка добрая/сердитая/ласковая**

И.п.- на четвереньках, ладони под плечами, пальцы растопырены, колени на уровне бедер, носки ступней в упоре на полу. Медленно и плавно поднять голову, прогнуться в пояснице. Удерживать позу 5-6 сек.

Из позы «Кошка добрая» перейти в «кошка сердитая»: медленно и плавно опустить голову, спину выгнуть вверх, живот подтянуть. Удерживать позу 5-6 сек. Перейти в позу «кошка добрая».

«Кошка ласковая» - и.п. на четвереньках, ладони под плечами, пальцы растопырены, колени на уровне бедер, носки ступней в упоре на полу. Медленно вытянуть вперед вдоль пола правую руку, затем левую, прижать подбородок и грудную клетку к полу, прогнуть спину. Удерживать позу 5-6 сек.

#### **5. Корова**

И.п.- сидя на пятках (между пятками), плюсны прижаты к полу. Сцепить руки за спиной в замок – поднять вверх правую руку, согнуть в локте, пальцами коснуться спины, локоть смотрит вверх, левой рукой за спиной захватить пальцы правой руки - локоть смотрит вниз. Удерживать позу 10-15 сек. Повторить, поменяв руки.

#### **6. Лодка**

И.п.- лежа на животе, лоб касается пола. Ноги вместе. Руки вытянуты перед собой ладонь к ладони, голова между руками. Медленно поднять прямые руки, ноги и голову, чтобы точкой опоры был живот. Выйти из позы, расслабиться.

#### **7. Посох**

И.п.- Сидя, ноги вместе, вытянуты, носки натянуты на себя. Руки прямые, с двух сторон таза, ладони в упоре на полу. Пальцы рук смотрят вперед. Плечи отведены назад, спина прямая. Голова прямо, взгляд перед собой.

## **8. Рыба**

И.п.- сидя, ноги вместе, вытянуты перед собой. Опираясь на локти отклониться назад, прогнуться в спине до касания макушки пола. Вернуться в и.п. при помощи локтей.

### ***Дыхательная гимнастика «Регулировщик»***

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.

*И.п.-стоя, ноги на ширине плеч. 1-правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос); 2-левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука rrr)*

### ***Гимнастика для глаз «Комарик»***

Комарик летает,  
Летает, летает

*Дети вытягивают вперед правую руку, фокусируют взгляд на указательном пальце. Рисуют в воздухе восьмерки, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом. Прикасаются пальцем к левой ладони (комарик сел)*

Где сесть, не знает:  
Ж-ж-ж...

### ***Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»***

Пальцы встали дружно в ряд:

*Дети показывают ладони с выпрямленными пальцами.*

Десять крепеньких ребят.  
Эти два- всему указки  
Всё покажут без подсказки.

*Сжимают пальцы в кулаки. Показывают два указательных пальца, остальные пальцы придерживают большими.*

Пальцы-два середнячка,  
Два здоровых бодрячка.  
Ну а эти-безымянны,  
Молчуны, всегда упрямы.

*Касаются средними пальцами друг друга. Показывают безымянные пальцы, придерживая остальные пальцы большими.*

Два мизинца-коротышки,  
Непоседы и плутишки.  
Пальцы главные среди них-  
Два больших и удалых.

*Показывают мизинцы. Показывают два больших пальца, остальные сжимают в кулаки.*

### ***Релаксация «Паучок»***

*Дети ложатся на спину, закрывают глаза. Релаксация проходит под звучание спокойной музыки.*

Пау-пау-паучок,  
Паутиновый жучок  
Семь ночей не спал,

Сон про лето ткал.  
Сон про солнышко-колоколнышко,  
И про дождь грибной,  
И про нас с тобой...

***Игра «Ловкий пешеход»***

***Оборудование:*** два мяча, нарисованный светофор на стене.

***Ход игры:*** В игре участвуют 2 команды. Дети по очереди «переходят перекресток». «перейти» - значит забросить мяч в зеленый глаз светофора; если мячик попадает в желтый глаз, можно бросить еще раз; если в красный – выбываешь из игры. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. При подведении итога учитывается число выбывших детей.

## РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### «КУЛАЧКИ»

Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее ... Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем, расслабим. Вот какие стали легкие пальчики

### «СОСУЛЬКА»

- мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх;
  - мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.
- У нас под крышей сосулька висит, Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

### «ЛЕДЯНЫЕ ФИГУРЫ»

Мышечное напряжение - фигуры, расслабление - лужицы. Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! Динь-дон! (дотрагиваемся до детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы ... Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь-дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

### «СНЕГОВИК»

Дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена. Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок. Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком. Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла! Но солнце припечет слегка - увы! И нет снеговика!

### «ПЫЛЕСОС»

Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого педагог коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

### «ОЛЕНИ»

Руки - рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (напряжены). Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу! Ветер стих, ослабили плечи, руки снова на коленях (руки не напряжены - расслаблены). Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики. «Гуси» идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Шщ-ш-ш... », крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья - руки.

### «РЕЗИНОВЫЕ ИГРУШКИ»

Я - насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

### **«МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ»**

Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох - ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают (мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, смотрим на руки). Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

### **«ШАРИК»**

1 - руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены.

2 - мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена.

*Надуваем быстро шарик,*

*Он становится большой.*

*Вдруг шар лопнул, воздух вышел,*

*Стал он тонкий и худой.*

### **«НЫРЯЛЬЩИКИ»**

Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим вперед, руками выполняем жесты пловца - мышцы напряжены. Выныриваем (выпрямляемся). Ложимся загорать, солнце припекает, тепло - мы расслабились. Жарко. Снова идем купаться и т.д.

### **«СОЛНЫШКО И ТУЧКА»**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно - все сжались в комочек, чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало тепло - все расслабились (на выдохе).

### **«ЦВЕТЫ И ДОЖДЬ»**

Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук изображают «тюльпан» - мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

### **«ЗАГОРАЕМ»**

Дети лежат на полу на спине.

*Мы прекрасно загораем,*

*Выше ноги поднимаем.*

*Держим, держим, напрягаем,*

*Загорели, опускаем. (Ноги не напряжены и расслаблены.)*

### **«СПОРТСМЕНЫ»**

1 - напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны;

2 - мышечное расслабление.

*Спортом надо заниматься,*

*Каждый день тренироваться,*

*Руки в стороны, не падай,*

*Очень трудно так стоять,  
Ногу на пол не спускать!  
Мы все мышцы напрягаем,  
А теперь их расслабляем.  
Опускаем руки вниз.  
Ну-ка, быстро улыбнись!*

### **«ОБЛАКА»**

Дети лежат на ковре. Педагог говорит: «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. 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 обнимает вас, это пушистое облако ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке, а сейчас снова вернулись в детский сад.

## КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### Комплекс дыхательной гимнастики № 1

*Упражнение 1. «ЧАСИКИ».*

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.

*Упражнение 2. «ТРУБАЧ».*

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

*Упражнение 3. «КАША КИПИТ».*

Сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот - вдох, выпячивая живот - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 4. «ПАРОВОЗИК».*

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд.

*Упражнение 5. «НА ТУРНИКЕ».*

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки-вдох, палку опустить назад на лопатки - длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

*Упражнение 6. «ШАГОМ МАРШ!».*

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6-8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

### Комплекс дыхательной гимнастики № 2

*Упражнение 1. «ЛАДОШКИ».*

И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, локти вниз, ладони вперед (поза экстрасенса); сжимать ладони выполняя одновременно резкий шумный вдох носом.

Дозировка: выполнить 12 серий по 8 вдохов - движений подряд. Паузы между сериями 3-5 сек. Можно выполнять упражнения из положения сидя на стуле или даже лежа на спине.

*Упражнение 2. «ПОГОНЩИКИ».*

И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты на уровне пояса, кисти сжаты в кулак; выпрямляя руки вниз, делать резкий вдох и возвращать руки на уровень пояса (не выше).

Дозировка: 12 серий по 8 вдохов движений. Упражнения можно делать стоя сидя и лежа.

*Упражнение 3. «НАСОС».* (Накачивание шины)

И.п. - стойка ноги врозь; пружинящий наклон вперед, руками тянуться к подолу, но не касаясь его с одновременным шумным резким вдохом в самом нижнем положении. Голова опущена, нюхать воздух «с пола». Спина во время наклона круглая.

Дозировка: 12 серий по 8 вдохов движений. Упражнения насос можно делать сидя на стуле. Ограничения: при травмах головы и позвоночника, многолетних радикулитах

и остеохондрозах, при камнях в почках и мочевом пузыре не наклоняйтесь низко. Наклон делается слегка заметно, не обязательно с шумным и коротким вдохом через слегка открытый рот. Упражнение «Насос» может остановить приступы бронхиальной астмы, сердечный приступ и приступ печени.

*Упражнение 4. «КОШКА» (приседания с поворотом).*

И.п. - стойка ноги врозь руки согнуты возле пояса; повороты туловища вправо и влево с полуприседом, сжимая пальцы в кулак (кошка царапается), делать резкий шумный вдох в каждую сторону. Приседание легкое пружинистое неглубокое, спина абсолютно прямая.

Дозировка: 12 серий по 8 вдохов-движений.

### **Комплекс дыхательной гимнастики № 3**

*Упражнение 1. «ЛАДОШКИ».*

а) и.п. - стойка на правой, левая на носке, стопы вместе, руки в позе «экстрасенса»; на каждый вдох менять положение ног, перекачиваясь на всю стопу - на носок («пружинка» ног), кистями одновременно выполнять основное движение - сжимать в кулаки;

б) и.п. - стойка ноги врозь; руками выполнять тоже движение, а ноги на каждый вдох-движение поочередно слегка сгибаются, то правая, то левая;

в) и.п. - стойка ноги врозь; небольшие пружинные полуприседы на каждый вдох с одновременным сжиманием кисти в кулак.

*Упражнение 2. «ПОГОНЩИКИ».*

а) и.п. - стойка ноги врозь; на каждое основное движение одновременно с шумным вдохом выполнить пружинный полуприсед;

б) и.п. - основная стойка, руки у пояса; слегка приподняться на носки и вместе с основным движением руками и вдохом выполнить опускание на всю стопу с последующим подъемом на носки;

в) и.п. - стойка ноги врозь; поочередные сгибания ног на каждое основное движение.

*Упражнение 3. «НАСОС».*

*Упражнение 4. «КОШКА».*

*Упражнение 5. «ОБНИМИ ПЛЕЧИ».*

*Упражнение 6. «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК».*

*Упражнение 7. «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ».*

а) и.п. - стойка на одной другая на носке, стопы вместе; во время основного движения головой и вдоха, выполнять «пружинку» ногами, меняя их положение;

б) и.п. - стойка ноги врозь; на основном движении сгибать поочередно то одну, то другую ногу;

в) и.п. - стойка ноги врозь; пружинные полуприседы в момент вдоха и поворота головы;

г) и.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулак, большой палец отставлен («здорово!»); во время поворота головы и вдоха, согнуть одноименную руку к плечу, посмотрев на большой палец;

д) и.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулак; объединить упражнения б) и г), т.е. движения руками и ногами выполнять одновременно с основным вдохом-движением.

*Упражнение 8. «УШКИ».*

а) и.п. - стойка ноги врозь; пружинный полуприсед в момент основного вдоха-движения;

б) и.п. - стойка ноги врозь; в момент наклона подставить одноименную кисть к уху («подслушать»);

г) и.п. - стойка ноги врозь; объединить движения а) и б).

*Упражнение 9. «МАЯТНИК ГОЛОВОЙ».*

а) и.п. - стойка ноги врозь; во время вдоха «с пола» руки вниз, вдоха «с потолка» руки к плечам (кисти либо раскрыты, либо в кулак, либо выполняют хлопки по бедрам и плечам);

б) и.п. - стойка ноги врозь; пружинные полуприседы в момент выполнения основных вдохов-движений;

г) и.п. - стойка ноги врозь; объединить упражнения а) и б).

*Упражнения 10. и 11. «ПЕРЕКАТЫ» (на левую и правую ногу).*

Во время выполнения перекатов можно добавить следующие движения руками:

а) хлопки на уровне пояса на каждый вдох-движение;

б) прижимание локтей к туловищу в момент вдоха и легкое разведение их в промежутке между вдохами;

г) комбинация из первых движений: на перекате вперед хлопок, на перекате назад прижать локти.

*Упражнение 12. «ШАГИ».*

а) и.п. - руки согнуты на уровне пояса ладонями вниз; на переднем шаге «рок-н-ролле», поднимая согнутую ногу вперед, хлопок по колену в момент выполнения основного вдоха движения;

б) тоже с хлопком под коленом в момент основного движения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
2. Игровые здоровьесберегающие технологии: упражнения, гимнастики, сказки-пьесы в стихах занятия с детьми 3-7 лет/ Н.А. Деева - Волгоград: Учитель.
3. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста: комплекс упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение/ Н.Г. Коновалова; Л.В. Корниенко - Изд. 2-е, исп. - Волгоград: Методкнига.