Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 2 «Улыбка»
г.Мичуринска Тамбовской области

Рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 29 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский
сад комбинированного вида
№2 «Улыбка»
Приказ от «29» 08. 2022г. № 55
О.В. Иванова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЙОГА ДЕТЯМ»

Возраст воспитанников: 5 – 7 лет
Уровень освоения: базовый
Срок реализации:2 года

Автор-составитель
Матросова С.В., воспитатель

Мичуринск-наукоград
2022г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №2 «Улыбка» г. Мичуринска Тамбовской области
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Йога детям»
3. Сведения об авторах		
3.1.	Ф.И.О., должность	Матросова Светлана Викторовна, воспитатель
4. Сведения о программе		
4.1	Нормативная база	– Конвенция ООН о правах ребенка, 1991г.; – Конституция РФ; – Федеральный закон от 29.12.2012г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями 13 июля 2015г.); – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" – Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области на 2015-2020 годы от 22.07.2015г. № 326-р; – Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»
4.2	Область применения	Дополнительное образование

4.3	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4	Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.5	Вид программы	Модифицированная
4..	Уровень программы	Базовый
4.7	Возраст обучающихся по программе	5-7лет
4.8	Продолжительность обучения	144 часа, 2 года
5	Заключение экспертного совета	Протокол заседания №1 от «28» августа 2019г.

1.1 Пояснительная записка

Программа «Йога детям» по содержанию является **физкультурно-оздоровительной**, направлена на формирование интереса к овладению техники - йога, развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании», Стандартом дошкольного образования, Уставом образовательного учреждения.

Человек, находящийся в абсолютном равновесии, не подвержен вредным влияниям извне, и следовательно, неуязвим для болезней и проблем! Именно это является целью Йоги - создание баланса во всех системах детского организма, а значит, и неуязвимости.

Применение такого нетрадиционного метода как йога является ее **отличительной особенностью**, кроме того, у йоги есть и еще одно неоспоримое преимущество перед многими видами спорта — занятия йогой не требуют какого-то специального оборудования, дорогой одежды, отдельного помещения. Для ежедневных тренировок нужна только хорошо проветренная комната, тонкий коврик (или одеяло) и легкий, не стесняющий движения спортивный костюм.

Адресат программы. Программа предназначена для воспитанников дошкольного учреждения (от 5 до 7 лет).

Объем программы: 144 ч.: 1-й год обучения – 72 часа в год; 2-й год обучения – 72 часа в год.

Формы обучения и виды занятий. Обучение очное, проводится в музыкальном зале. В ходе реализации программы проводятся групповые практические занятия.

Срок освоения программы – 2 года.

Режим занятий: 1-й год обучения - два раза в неделю по 25 минут; 2-й год обучения - два раза в неделю по 30 минут.

1.2 Цель программы: достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.

1.3 Содержание программы

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Задачи:

Обучающие

- научить выразительности движений, умения передавать в пластике образ;
- формировать правильную осанку дошкольника;
- создать условия для физического развития;
- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности;

Развивающие

- развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника, подвижность суставов ребёнка;
- развивать воображение, координацию движений;

Воспитательные

- воспитывать желание к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Нагрузка	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в год
25 мин.	2	8	72

Структура занятия:

Разминка (2-3 минуты): 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.

Основная часть (20 минут): разучивание и совершенствование поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения.
Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

Заключение (2 минуты): Релаксация
Цель: преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом;
- способность к запоминанию и самостоятельному исполнению асан;
- точность и правильность в выполнении упражнений;
- самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений;
- снижение уровня заболеваний, укрепление иммунитета дошкольников, повышение посещаемости.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Задачи:

Обучающие

- продолжать учить выразительности движений, умения передавать в пластике образ;
- формировать правильную осанку дошкольника;

Развивающие

- продолжать развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника, подвижность суставов ребёнка;
- развивать воображение, координацию движений;

Воспитательные

- воспитывать желание к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Нагрузка	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в год
30 мин.	2	8	72

Структура занятия:

Разминка (4 минуты): 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.

Основная часть (22 минуты): разучивание и совершенствование поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения.
Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

Заключение (4 минуты): Релаксация
Цель: преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ;
- умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- снижение уровня заболеваний, укрепление иммунитета дошкольников, повышение посещаемости.
- подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН КРУЖКА «ЙОГА ДЕТЯМ»

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 7 ЛЕТ

Сентябрь

Задачи: 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.	
Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы	
Дыхательная гимнастика	
«Дерево на ветру»	«Поиграем с носиком»
1-2неделя	3-4неделя
«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника»«Поза Воина1»«Поза Верблюда»«Поза Силы»«Поза Змеи» «Поза Плуга» «Бутерброд» «Великая Печать«	«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи» «Поза Плуга» «Великая Печать»
Релаксация:«Тишина», «Замедленное движение»	«Облака» «Осенний букет»

Октябрь

Задачи: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку. Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.	
Разминка:хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы	
Дыхательная гимнастика	
«Сердитый ежик»«Дровосек»	
1-2неделя	3-4неделя
«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи» «Поза Плуга» «Великая Печать»	«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи» «Поза Плуга» «Великая Печать»

Релаксация:«Спящий котёнок», «Воздушные шары»	Нераспустившийся цветок», «Водопад»

Ноябрь

Задачи:Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	
Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы	
Дыхательная гимнастика	
«Надуй шарик»	«Гуси летят»
1-2неделя	3-4неделя
«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи» «Поза Плуга» «Поза спящей черепахи»	«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи «Поза собаки» «Поза Бабочки» «Поза лотоса»
Релаксация:Волшебный сон», « Драгоценность»	Снежинка», «Лентяи»

Декабрь

Задачи: 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.	
Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы	
Дыхательная гимнастика	
«Пушок»	«Жук»
1-2неделя	3-4неделя
«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи» «Поза Плуга» «Поза лотоса» «Поза Победителя»	«Поза горы» «Поза дерева» «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Пантеры» «Поза Змеи» «Поза Собаки» «Поза Лодки» «Великая Печать»

Релаксация:«Мороженое», «Цветок»	«Мороженое», «Цветок»

Январь

Задачи:Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	
Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы	
Дыхательная гимнастика	
«Паровозик»	«Снегопад»
2неделя	3-4неделя
«Поза горы» «Поза Дерева «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Перевёрнутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи» «Поза Плуга» «Поза спящей черепахи»	«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи «Поза собаки» «Поза Бабочки» «Поза лотоса»
Релаксация:«Тишина», «Замедленное движение»	«Облака» «Осенний букет»

Февраль

Задачи: 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.	
Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы	
Дыхательная гимнастика	
«Вырасти большой»	«Каша кипит»
1-2неделя	3-4неделя
«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи» «Поза Плуга» «Поза спящей черепахи»	«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи «Поза собаки» «Поза Бабочки» «Поза лотоса»
Релаксация:«Спящий котёнок» «Воздушные шары»	«Нераспустившийся цветок», «Водопад»

Март

Задачи:Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.	
Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы	
Дыхательная гимнастика	
«Насос»	«Ножницы»
1-2неделя	3-4неделя
«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи» «Поза Плуга» «Поза спящей черепахи»	«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи «Поза собаки» «Поза Бабочки» «Поза лотоса»
Релаксация:Волшебный сон»,« Драгоценность»	«Снежинка», «Лентяи»

Апрель

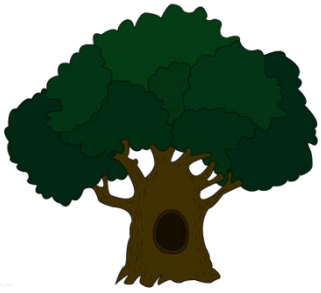
Задачи: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	
Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы	
Дыхательная гимнастика	
«Ворона»	«Трубач»
1-2неделя	3-4неделя
«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи» «Поза Плуга» «Поза спящей черепахи»	«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Верблюда» «Поза Силы» «Поза Змеи «Поза собаки» «Поза Бабочки» «Поза лотоса»
Релаксация:«Мороженое», «Цветок»	«Мороженое», «Цветок»

Май

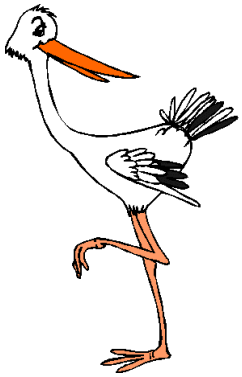
Задачи:Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку. Учить выполнять конкретные движения; укреплять

мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.	
Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы	
Дыхательная гимнастика	
Продолжительный вдох 4счёта, так же выдох	«Ветряная мельница»
1-2неделя	3-4неделя
«Поза горы» «Поза Дерева» «Поза Силы» «Поза Вытянутого треугольника» «Поза Воина1» «Поза Свечи» «Поза Змеи» «Поза Плуга» «Поза перевёрнутого лука» «Поза лука» «Поза спящей черепахи»	«Поза горы» «Поза Дерева « «Поза перевёрнутого треугольника» «Поза Полумесяца» «Поза Верблюда» «Поза Змеи» «Поза Саранчи» «Поза собаки» «Планка» «Алмазная поза» «Поза Бабочки» «Поза лотоса»
Релаксация:«Рассвет», «Звуки прибоя»	«Летний денёк, Птички»

Асаны и пранаямы для детей



"Дерево" Вы дуб. Огромный, старый, мудрый. В ваших зеленых ветвях чирикают воробьи, по ним стучит дятел, и прыгают белки. Ваши корни далеко проросли в глубь земли, закрепившись в ней. Ваши руки – это ветви, они тянутся к небу и солнцу. Вы ощущаете аромат чистого и свежего воздуха, ваши корни соединяют вас с землей. Руки-ветви тянутся вверх. Постарайтесь почувствовать, как вы растете. **Врикшасана. Поза дерева.** Встаньте в Тадасану- поза горы или о.с. Согните левую ногу в колене и поместите левую стопу на внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к паху пальцами в низ. Левое колено смотрит влево. Поднемите прямые руки через стороны вверх и соедините их ладонями над головой. Дышите глубоко и ровно. Досчитайте до 5. Плавно вернитесь в и.п. Выполните упражнение с правой ноги. Эффект. Поза дерева очень полезна, для развития чувства равновесия, укрепляет мышцы ног, помогает обрести правильную осанку.



"Аист". Вы стоите на ярко-зеленой лужайке, лучи солнца падают на ваше лицо, солнце словно зовет вас поиграть с ним. Вы поднимаете руки и отвечаете ему: "Привет, Солнышко!" У вас белое оперенье и длинный красный клюв. Вы наклоняетесь к траве и видите, как многообразна жизнь. Вокруг вас бесчисленное множество цветов, ползают разные жучки.Падахастасана «Аист»

Рис. 7

ИП — стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. С вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени.

Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям (Рис 7). Ноги в коленях не сгибать. Задержка на выдохе. Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться, руки скользят вдоль туловища. Выполнять три раза. Эффект. Является одним из важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей. Излечивает хронические запоры, несварение, невралгию седалищного нерва, является эффективным средством повышения жизненного тонуса всего тела.

"Собака". Вы собака, которая стоит на краю обрыва. Перед вами простираются леса, поля, реки. Вы видите отражение солнца в реке, а когда поднимаете голову вверх, то свет, исходящий от солнца, радует вас, немного ослепляя.**Шваласана — «Собака»**

ИП — лежа на полу лицом вниз.

Рис. 17

с вдохом отжаться на руках, выпрямляя их в локтях и прогибаясь в спине. Корпус расположить вертикально, прогиб в пояснице максимальный, голова откинута назад, лицо смотрит вверх. Вес тела — на прямых руках. Ноги опираются на носки (Рис 17). Стоять в таком положении на задержке дыхания. С выдохом вернуться в ИП.

"Кошка". Вы кошка, ваше тело, покрытое шерстью, блестит. Оно гладкое и упругое. Каждое ваше движенье наполнено грациозностью и красотой, и все вокруг это замечают. Поза кошки

Рис. 18

ИП — лежа на полу лицом вниз.

С вдохом отжаться на руках. С выдохом поднять таз вверх, переводя ноги с носков на полную ступню. Таз поднять вверх максимально, ноги в коленях прямые, руки прямые на одной линии с корпусом. Голова расположена между руками, лицо смотрит на втянутый живот (Рис. 18) В таком положении задержка на выдохе. Затем с вдохом опустить таз и с выдохом вернуться в исходное положение.

"Корова". Вы любите, когда вас окружает красивая сочная трава, вокруг жужжат пчелы и чирикают воробьи. Вам нравится полюбоваться этой красотой. Вы забываете про время и обязанности, вас никто не гонит и никто не ищет. Вы просто сидите и наблюдаете за всем этим со стороны.
Гомукхасана — «Корова»

Рис. 19

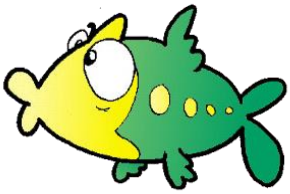
Рис. 20

«**Свеча".** Руки – словно подсвечник, а ноги и тело – это пламя и сама госпожа свеча. Вас несут в совершенно темную комнату. И вы как проводник и осветитель показываете дорогу. Вам и самому интересно, что это за любопытные вещи встречаются на вашем пути. Вы так ярко светите, пламя так горячо, что можно обжечься.

Сарвангасана — «Свеча», «Березка»

ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.согнуть ноги в коленях и поднять их так, чтобы колени были на уровне живота, поднять таз, поддерживая его руками, и затем вытянуть ноги вверх. Поднять туловище еще больше, подбородок упирается в грудную кость. Спину, таз и ноги установить на одной вертикальной прямой. Ладони поддерживают туловище, упираясь как можно ближе к лопаткам (Рис.20). Локти широко не расставлять. Вес тела должен приходиться на затылок, шею и плечи. Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта. Из асаны выходить в обратном порядке, сразу после выхода

расслабиться и отдохнуть минимум 30 с.
Выполнять три раза.
Эффект. Эта асана, способствующая восстановлению практически всех систем организма, прекрасно его омолаживает. Особое влияние Сарвангасана оказывает на щитовидную и зобную железы, миндалины, половые железы, мозг, сердце, легкие. Успокаивается нервная система, и исчезают головные боли. Длительной практикой в Сарвангасане излечиваются хронические головные боли, хронические простудные заболевания, гипертония и гипотония. Улучшаются слух и зрение. Усиливается перистальтика. Асана препятствует образованию новых морщин и способствует разглаживанию старых.



"Рыба". Вы один из немногих, кто посвящен в тайну подводного мира. Вы таите в себе голубые краски воды и оттенки разных цветов морских растений. Когда вы плывете, вам навстречу попадаются ваши друзья и подружки – такие же рыбы. Дно усыпано ракушками различных оттенков. Вы все плывете и плывете, каждый раз открывая для себя новые тайны подводного мира.
Матсиасана — «Рыба» Первая разновидность. ИП — сидя в лотосе. ТВ — опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Средними пальцами рук взяться за большие пальцы ног. Колени касаются пола (Рис 15) Находиться в этом положении до дискомфорта Дыхание свободное. Опираясь на локти, выйти из позы в ИП, не ложась на пол. Эта асана выполняется всегда после Сиршасаны, Сарвангасаны и ВипаритаКарани.
Выполнять три раза.
Облегченный вариант для начинающих.
Сидя в позе по-турецки, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Ладони положить на бедра, пальцы рук в джнани — мудра. В позе находиться до дискомфорта. Опираясь на локти, выйти из позы.
Вторая разновидность. ИП — сидя, ноги вместе вытянуты перед собой.отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45° к полу, ладони рук соединить (Рис.16). Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в ИП с помощью локтей, не ложась спиной на пол.

Рис 15

Рис. 16

Выполнять три раза. Эффект Обеспечивает оптимизирующее функциональное регулирование работы

щитовидной и паращитовидных желез. Укрепляет мышцы шеи и спины, улучшает кровоснабжение позвоночника и головного мозга.

"Кобра". Вы лежите на камне, раскаленном от полуденного зноя. Вокруг вас шумит горячий ветер, который переносит море песка. Вы мудры, вы не делаете ни одного лишнего движения. Вы поднимаете голову и грудь, осматривая окрестности, но вокруг вас никого нет, и вы лишь смотрите вдаль, наблюдая скрытую жизнь пустыни.
Бхуджангасана поза кобры.

ИП — лежа на полу лицом вниз, ноги вместе, носки вытянуты. Ладони поставить на пол чуть впереди головы пальцами вперед, расстояние между ладонями — ширина одной ладони.
С вдохом начать медленный прогиб спины назад, позвоночник как бы раскручивается по одному позвонку, начиная с шейного отдела. В конечной фазе упражнения тело ниже пупа лежит на полу, локти от пола не отрывать, стараясь на руки не опираться, удерживать позу за счет мышц спины. Задержка на вдохе до дискомфорта. С выходом вернуться в ИП, голова опускается на пол последней. Выполнять три раза.
Вторая разновидность (Рис.6).

Рис. 6

"Йога – мудра". Сейчас вы не кто иной, как человек. Посмотрите на то, что так редко замечаете: на луга, усеянные цветами, на леса, наполненные животными и птицами, на реки с их бурными водами. Перед вами растет цветок. Улыбнитесь ему, не трогая это нежное создание, спрячьте руки за спину, наклонитесь к нему и почувствуйте его запах и красоту, разогнитесь и почувствуйте себя цветком очень красивым, но только большим.

Рис. 13 Рис. 14

ИП — сидя в позе лотоса, полулотоса или по-турецки. Руки в джнанимудра на коленях (Рис.13). Выполнить полный вдох, руки перевести за спину (мужчины берут левой рукой правое запястье, женщины — наоборот). С выдохом наклониться вперед, стремясь достать макушкой пола (Рис.14). Задержка на выдохе до дискомфорта. Ягодицы от пола не отрывать. С вдохом выпрямиться. В конце перевести руки в ИП.
Выполнять три раза.
Эффект. Йога — мудра благотворно действует на нервную систему, нормализует давление, применяется при лечении желудка, селезенки, кишечника. Стимулирует деятельность половых желез, улучшает работу мочеполовых органов.

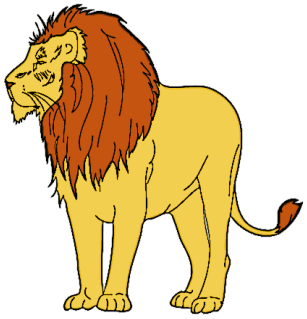


Рис. 21

«Лев» Вы царь зверей с огромной гривой и длинным хвостом. В вашей походке столько силы и мужества, сколько может быть лишь у льва. Один ваш рык – рык царя зверей – заставляет всех прислушиваться к нему. Вы мотаете головой, словно играя со всей планетой. Постарайтесь издать утробный львиный рык.
Симхасана — «Лев»
ИП — сидя в лотосе, ладони лежат на коленях.
Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в нёбо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.
Сесть в ИП, выполнить полный вдох и на задержке вдоха повторить напряженные движения головой. Выдох. Очистительное дыхание. Для тех, кто не может сидеть в позе лотоса, предлагается вариант выполнения Симхасаны в позе сидя по-турецки. После напряжения мышц языка и гортани с имитацией змеевидных движений головой подбородок прижать к груди, глаза закатить под лоб, максимально высунуть язык, пальцы рук выпрямить и развести, на выдохе произвести утробный рык льва (голосовые связки не участвуют). На Рис.21 показан облегченный вариант Симхасаны — в Позе Алмаза. Затем выполнить вдох и повторить змеевидные движения головой. Выдох. Очистительное дыхание. Выполнять три раза. **Эта асана полезна для лечения и профилактики простудных заболеваний, ангины. При регулярном выполнении упражнения пропадает неприятный запах изо рта и ускоряется процесс лечения заикания.**

"Плуг". Вы самый надежный помощник человека, с вашей помощью земля дышит, а зерно прорастает. Сами же вы прочны и остры. В вас нет ничего

лишнего, и каждая ваша часть для чего-нибудь нужна. Вы красиво и гармонично врезаетесь в землю, проходите сквозь нее и, переворачивая, показываете ее свету.

Халасана — «Плуг»

ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. ТВ — поднять ноги, как в ВипаритаКарани, пятки расположить напротив носа, ладони поддерживают таз. Задержаться в позе на 15 ударов пульса. Затем ноги продвинуть за голову, колени поставить на лоб, руки тоже перевести за голову ладонями вверх. Задержаться в позе на 15 ударов пульса. После этого ноги продвинуть еще дальше за голову, поставить на пол на носки и постараться выпрямить в коленях, руки согнуть в локтях и прикрыть ладонями уши. В позе находиться до дискомфорта, дыхание свободное. Выход из позы в обратной последовательности. Выполнять три раза.

Эффект.Халасана является одним из упражнений, сохраняющих подвижность позвоночного столба и, следовательно, молодость тела. Улучшаются кровоснабжение спинного мозга, функции печени, почек, селезенки, надпочечников, поджелудочной железы. Асана усиливает перистальтику, дает облегчение при метеоризме. Помогает при опущении внутренних органов, болезнях печени, диабете, пиелонефрите, геморрое.

"

Рис. 9

Саранча". Вы сидите на длинной зеленой травинке. С высоты вы следите, как протекает жизнь внизу, у ваших ног. Ах, ваши ноги. Есть ли у кого-нибудь еще такие сильные и большие ноги? Вы чрезвычайно чувствительны – при малейшем шуме вы так легко прыгаете, что вас невозможно найти.**Салабхасана — «Полукузнечик» (или «Саранча»)**

ИП — лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперед и лежит на полу.

ТВ — с полным вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки, поднять прямую ногу . Находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом плавно опустить ногу на пол. Повторить упражнение для другой ноги.

Выполнять два раза.

Эффект. Две приведенные выше асаны очень хорошо влияют на позвоночник, исправляют его искривления и окостенения, применяются при смещении позвонков. Тонизируют органы пищеварения, мочевой пузырь и предстательную железу, помогают при метеоризме и расстройствах кишечника. Расправляются,

тонизируются и развиваются альвеолы легких, ноги приобретают стройность, жировые отложения на бедрах и туловище быстро исчезают.

Суптаваджрасана. «Поза победителя» Почему вы так мало любуетесь тем, что вас окружает? Ложитесь на спину, руки под голову. Перед вами небо, чистое и голубое, по которому изредка пробегают облачка, похожие на сбитые сливки. Яркое солнце, на которое всегда трудно смотреть.не мигая, похоже на яркий, сияющий блин. Вы слышите нескончаемое количество звуков, все вокруг умеет петь - прислушайтесь и вы услышите песню каждого.

Суптаваджрасана

ИП — сидя на пятках, ноги вместе. Рис.22

ТВ — раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол. Колени не разводить. Носки обращены назад. Отклоняться назад и постепенно, с опорой на локти, опуститься на спину. Желательно лечь на пол всей спиной. Руки вытянуть за голову, ладонями взяться за локти (Рис.22). Время нахождения в позе — до дискомфорта. Дыхание свободное.

Выполнять три раза.

Эффект.

Регулярное выполнение этой асаны укрепляет ноги и снимает усталость после длительных физических нагрузок.

"Лук". Вы лук. Ваша тетива натянута и всегда готова к выстрелу. Ручка из дерева тяжела и гладка. Вы всегда смотрите вперед, потому что знаете, что вам нужно, а сейчас вы это ищите. Вы самая надежная защита, но и самое опасное оружие, в зависимости от того, в каких руках вы находитесь. Помните, что вы принадлежите себе и вы единственный, и смотрите туда, куда вам захочется.

Рис. 12

Дханурасана — «Лук»

ИП — лежа лицом вниз, ноги вместе, руки вдоль туловища. ТВ — согнуть ноги в коленях и взяться ладонями за лодыжки, откинуть голову назад, натянуть ноги и максимально прогнуться в спине. Ноги держать вместе (Рис. 12). В позе находиться до дискомфорта, дыхание свободное. Отпустить ноги и вернуться в ИП. Сознание — позвоночник, область почек. Выполнять три раза.

Эффект. Эта асана оказывает тонизирующее действие на тонкий и толстый кишечники, стимулирует деятельность почек, надпочечников, щитовидной и поджелудочной желез. Укрепляет позвоночник, делает его подвижным,

тонизирует нервы позвоночника. Способствует устранению жировых отложений на животе и бедрах.

"Ласточка". Вы любите летать в воздухе друг с дружкой. У вас такой нежный голосок и перышки такие чудные. Вы наблюдаете за всем с высоты. Ваш дом на глиняном, желтом овраге, в маленькой норке. Но для вас главное – полет, когда вы ощущаете ветер, бьющий в лицо, а чаще скорость, скорость и еще раз скорость. **Фирабхадрасана — «Ласточка»**

ИП — ноги шире плеч, стопы параллельно. Руки вдоль туловища.

С полным йоговским вдохом руки сложить в намастэ, повернуться на пятке левой и на носке правой ноги в левую сторону. Руки стремятся вверх, упор присев на левой ноге (левая нога — угол 90°), правая нога на носке прямая, руки вверху, туловище прямое, прогнуться, голову откинуть насколько можно назад (Рис.23).

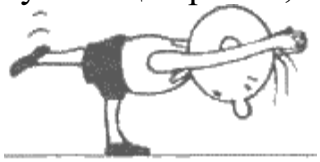


Рис.23

В таком положении максимальная задержка. На задержке сознание направлять на позвоночник. С полным выдохом опускать голову и туловище вперед, держа их на одной линии, на бедро левой ноги, правую ногу оторвать от земли и на задержке на выдохе отжаться на левой ноге. Находиться на задержке в позе «ласточки» столько, сколько возможно. Руки и ноги на одной прямой. Затем с вдохом опустить туловище на бедро левой ноги, поставить правую ногу на пол и выпрямиться, прогнувшись, и снова задержка на вдохе, с выдохом возврат в ИП. Все то же самое выполнить и в другую сторону. Это упражнение полезно для тех, у кого слабые почки, хорошо очищает. Выполнять 1, 2, 3 раза. Эффект. Основное действие асаны направлено на увеличение подвижности в шее и плечах. Люди с остеохондрозом шейного отдела позвоночника получают большое облегчение, практикуя эту позу. Тонизируется все тело, увеличивается сила и развивается чувство равновесия.

"Верблюд". Вы корабль пустыни, вы пересекаете холмы песка, ваши шаги медленны и расчетливы. В горбах на вашей спине находится запас еды и воды. Вы очень много дней можете не пить и не есть. Вы всем своим видом показываете, как вы горды, что вы такой один на свете. На вас падают лучи солнца, а вам все равно, потому что ваша шуба оберегает от жары днем и от холода ночью, пока вы бредете по пустыне.**Уштрасана — «Верблюд»**

ИП — сидя на коленях, пятки с обеих сторон таза. Руками взяться за пятки или лодыжки. ТВ — выполнить прогиб в спине назад, начиная с шейных позвонков,

поднявшись с пяток, бедра поставить перпендикулярно полу . Задержка на вдохе до дискомфорта. С выдохом вернуться в ИП.
Сознание — при вдохе через горловой центр по позвоночнику до области почек. Выполнять три раза.
Эффект. Эта асана способствует сохранению гибкости спины .

"Полупоза царя рыб". Вы верховный царь во всем морском царстве. У вас есть богатства, но вы на них не обращаете внимания, они вас просто не интересуют. А как вы сидите? Ваша осанка говорит о вашей мудрости, о вашей ответственности за весь подводный мир. Вокруг вас плавает множество рыб-секретарей. Вы отдаете им мудрые распоряжения. Это очень сложно быть царем подводного мира.

ИП — сидя, ноги вытянуты перед собой.

ТВ — согнуть правую ногу в колене, пятку расположить возле паха. Левую стопу поставить за правое бедро параллельно ему. Левое колено провести под правую подмышку. Захватить средним пальцем правой руки большой палец левой ноги, развернуться влево, левую руку завести за спину и постараться захватить правое бедро изнутри, голову развернуть влево, позвоночник вытянуть максимально вверх (Рис.5).

Рис. 5

В позе выполнить три глубоких дыхания, вернуться в ИП и повторить в другую сторону. По мере освоения асаны можно находиться в ней до 2–3 мин.

Чакрасана «Мостик»

Рис.31

ИП — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

ТВ — согнуть колени, стопы поставить возле ягодиц на ширину плеч. Руки вытянуть за голову, ладони поставить на пол под плечевой пояс пальцами в направлении ног. Поднять таз, прогнуться в спине и стоять на руках и ногах, стараясь их выпрямить (Рис.31). Дыхание свободное. После выполнения лечь на пол и расслабиться.

Сознание — на позвоночник и в области почек.

Выполнять три раза.

Эффект При регулярной практике исчезают скованность и боли в спине, сутулость, позвоночник становится эластичным, молодым. Внутренние органы тонизируются, улучшаются обмен веществ и общее состояние.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.
Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.
Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Дети ложатся на ковёр, устраиваются по удобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Воспитатель. «Ложитесь по удобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…»

Картотека дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика «Качели» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.	**Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»** Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.
Дыхательная гимнастика «Дровосек» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.	**Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»** Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.
Дыхательная гимнастика «Надуй шарик» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.	**Дыхательная гимнастика «Листопад»** Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали. **Дыхательная гимнастика «Пушок»** Цель: формирование дыхательного аппарата. Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

Дыхательная гимнастика «Гуси летят» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».	**Дыхательная гимнастика «Петушок»** Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».
Дыхательная гимнастика «Жук» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».	**Дыхательная гимнастика «Паровозик»** Цель: формирование дыхательного аппарата. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.
Дыхательная гимнастика «Ворона» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].	**Дыхательная гимнастика «Часики»** Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.
Дыхательная гимнастика «Вырасти большой» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.	**Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»** Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 разподряд
	Дыхательная гимнастика «Регулировщик» Цель: формирование дыхательного аппарата. Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.
Дыхательная гимнастика «Насос» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	**Дыхательная гимнастика «Снегопад»** Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.	Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони
Дыхательная гимнастика «Ножницы» Цель: формирование дыхательного аппарата. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.	**Дыхательная гимнастика «Поединок»** Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.
Дыхательная гимнастика «Трубач» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторитьдо 5 раз.	**Дыхательная гимнастика «Пружинка»** Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.
Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.	**Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»** Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.
Дыхательная гимнастика «Бегемотик» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).	**Дыхательная гимнастика «Курочка»** Цель: развитие плавного, длительного вдоха. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.
Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом	**Дыхательная гимнастика «Аист»** Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки,

следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).	тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.
Дыхательная гимнастика «В лесу» Цель: формировать правильное речевое дыхание. Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз	**Дыхательная гимнастика «Волна»** Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". Послеосвоенияребенком этогоупражнениянроговариваниеотменяется
Дыхательная гимнастика «Хомячок» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.	**Дыхательная гимнастика «Лягушонок»** Цель: формировать правильное речевое дыхание. Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.
Дыхательная гимнастика «Боевой клич индейцев» Цель: формировать правильное речевое дыхание. Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче	**Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»** Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Объявляется, что на морском дне лежит красивейшаяемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Релаксация

«Тишина»

Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать – ляжем тихо отдыхать

«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 движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

« Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие.все ваше тело становится лёгким, 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 счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Осенний букет» *музыка «Одинокий пастух»*

Сядьте на пол , так чтобы ноги касались ног товарища, у нас получилась середина цветка. Лягте на пол. Возьмитесь за руки, ноги, туловище - стебель, руки - лепестки.

Закройте глаза, представьте, что вы цветы, растущие на клумбах нашего детского сада. Каким бы цветком вы хотели быть? В нашем букете наверняка есть нежная хризантема, махровая астра, пушистый агиратум, солнечная бархотка, найдётся и место яркой грозди рябины, кленовому листочку. Мы большой красивый осенний букет. Все растения дружат между собой, и я хочу, чтобы и вы подружились. И свою красоту, и доброту дарили людям.

Я сосчитаю до трёх, и вы откроете глаза . 1,2,3. Поднимайтесь, потянитесь. Посмотрите, мы снова в стенах нашего любимого детского сада.

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, 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).

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, 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 шарики 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 шарику.

«Нераспустившийся цветок»

Сядь по удобнее соедини свои ладони. Пусть это будет бутон. На него дует

ветерок – подуй на свои ладони. Бутон не раскрывается. А ветер всё продолжает дуть. Он усиливается, всё сильней и сильней! Но вот выглянуло солнышко, ветер стих. Согрей своим дыханием ладошки. Стало тепло и хорошо. Бутон начал раскрываться. Начинай медленно разводить свои пальчики в сторону. Бутон раскрылся! Улыбнись ему. И на счёт три откройте глаза.

Примечание:

По завершению упражнения можно предложить ребёнку нарисовать цветок, которым, он был, и придумать про него историю.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает 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 льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам …, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

«Волшебный сон»

Я знаю, дети наши сегодня устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Вы лежите на мягком, красивом волшебном ковре. Вокруг все тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Волшебный ковер дает ощущение приятного покоя и отдыха. Вы погружаетесь в волшебный сон.

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши ручки отдыхают...
(пауза.— поглаживание детей).
Ножки тоже отдыхают, отдыхают, засыпают (2 раза).
Шея не напряжена и расслаблена...
Губы чуть приоткрываются.
Все чудесно расслабляются (2 раза).
Дышится легко... ровно... глубоко...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,

И повыше поднимаем.
Потянуться!

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

«Снежинка»

Представьте, что наступила зима, выпал снег. Каждый из вас превратился в красивую, фигурную снежинку. Начинается снегопад, снежинки кружатся, сначала медленно, потом быстрее, быстрее. Настоящая вьюга. Ветер стихает, вьюга успокаивается, снежинки медленно садятся на шубы и шапки прохожих (показать). Ветер опять подул, закружил снежинки. Повторить 2—3 раза.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «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... (повторить 2-3 раза).

«Цветок»

Под спокойную расслабляющую музыку покажите ребёнку фотографии различных цветов, если есть комнатные цветы – пусть он подойдёт к ним, потрогает листочки. Можете предложить полить цветы. Спросите, какой цветок ему понравился больше всего? Каким бы цветком он хотел стать? Затем

скажите:«Ты выбрал замечательный цветочек! И сейчас ты можешь превратиться в него. Давай попробуем!

Сядь в позу «лотоса». Представь, что ты маленькое семечко, из которого вырастет большой и красивый цветок. Представил? Отлично! Теперь теплый-тёплый луч солнца достиг земли и согрел тебя. Тогда проклюнулся росток. И вот, из ростка стал вырастать прекрасный цветок. Ты стал расти ! Расти-расти…и вот ты большой красивый цветок! Ты нежишься на солнышке, подставляешь теплу и свету каждый лепесток. Тебе спокойно, приятно. Тебе хорошо. Потянитесь и на счет «три» открой глаза. Вы хорошо отдохнули.

«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.

«Тихое озеро»

Педагог. Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце светит ярко и это заставляет вас чувствовать себя всё лучше и лучше.

Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Приятная истома охватывает вас, вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете.

А теперь откройте глаза. Мы снова в д/с, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течении всего дня.

«Рассвет»

И.п. лёжа на спине.

Надуваем большой живот, вдыхая через нос - руки на животе; выдыхаем, опуская живот к полу(2-3раза). Закрыли глаза, не двигаемся, руки на полу ладонями вверх.

Слушайте, это время, когда начинается новый день: небо ещё серое, только посветлел его краешек, и подул лёгкий ветерок. Первым просыпаются птицы! Вы слышите их нежное щебетание. Птицы тоже встречают рассвет.

Не открывайте глаз, вы видите, как голубеет небо, с каждым мгновением всё ярче и ярче. Вы видите, как поднимается солнце и его нежные, утренние лучи осветили лоб, и лоб стал гладкий, осветили щёки и щёки стали мягкие, и губы мягкие. Лучи согревают и нежно гладят руки ноги живот.

Тело нежится на солнце, отдыхает. Вот подул лёгкий ветерок, по небу поплыли белые облака. Ты превращаешься в маленькое воздушное облачко и летишь по небу. Как прекрасна земля! Ты видишь, как капают капельки росы, распускаются прекрасные цветы, на них порхают бабочки, мы летаем, как птицы в голубом небе. Спускаемся на землю, на мягкую, зелёную травку, в нас вливаются сила, бодрость, радость!

Глубоко вдыхаем и медленно открываем глаза, садимся.

Мы снова в д/с, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение.

«Звуки прибоя»

Звучит медленная музыка. Дети лежат на ковре. Ведущий: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине). Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги — нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох — выдох, обе ноги теплые, это приятно. Луч солнца коснулся живота и груди — становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух. Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся... Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются 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.

«Летний денёк»

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.
Отдыхают наши ноги и спина, живот, и руки.
Наше тело отдыхает.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гром гремит, как барабан.
Просыпаться нужно нам.

Литература:

1. С. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». - Москва «Ника-центр», 2009 г.
2. А.Левшинов «Йога для детей, - Москва ООО Издательство АСТ, 2011
3. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1991.