**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №2 «Улыбка»**

**г. Мичуринска Тамбовской области**

**методические рекомендации**

**«здоровячок»**

Пояснительная записка

Детство - пора удивительная и уникальная. В ней всё возможно, всё позволено. Слабый и беззащитный может стать сильным и всемогущим, скучное и неинтересное может оказаться весёлым и занимательным. Можно преодолеть все промахи и неудачи, сделать мир ярким, красочным, добрым. Для этого достаточно всего лишь быть просто ребёнком и чтобы рядом был умный, талантливый, добрый взрослый.

Методические рекомендации «Здоровячок» составлена для работы с детьми младшего и среднего дошкольного возраста. И направлены на профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Очевидно, что деятельность рекомендаций направлена на укрепления мышц опорно­двигательного аппарата и сводов стопы у детей в условиях детского сада, является актуальной. Наряду с тем, что сейчас создано много, оздоровительных центров, у родителей не всегда находится время для прохождения процедур с ребенком. Для них удобнее, когда профилактическая, оздоровительная работа с детьми ведется непосредственно в детском саду. Задачи: - профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата; - укрепление мышц и связок стопы; - всестороннее развитие физических качеств ребенка; - воспитание любви к занятиям физической культурой; - формирование у детей прочных умений и навыков; - развитие творческой активности детей.

Для решения поставленных задач в содержание работы входят комплексы упражнений для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, упражнения йоги, тропа здоровья, игры для профилактики плоскостопия и укрепления осанки, упражнения на релаксацию. **Комплексы упражнений** (приложение 2) с предметами и без них, представляет собой, какой либо сюжет, что привлекает детей выполнять упражнения и укреплять свой организм. **Количество повторов: 2мл. - 5р, средняя - 6р.**

Тропа здоровья представлена набором нестандартного оборудования: массажных ковриков и дорожек, шнуров, досок. Выполнять -2-3мин.

Упражнения йоги (приложение 1). Каждое упражнение имеет положительное воздействие на организм ребёнка. Выполняется в течении-1-2 мин. При занятиях с маленькими детьми не обязательно заучивать индийские названия асан, достаточно использовать русский перевод «Поза дерева, саранчи, Льва и т.д. Почему именно йога? Именно йога позволяет решить абсолютно все проблемы со здоровьем типичные для современных детей. Большая часть упражнений в йоге так или иначе затрагивает позвоночник. Все растяжения и скручивание позвоночного столба не только повышает его гибкость, улучшает питание каждого позвонка, способствует формированию правильной осанки, но и позволяют компенсировать негативное воздействие неправильных поз, в которых ребёнок оказывается в течение дня.

Подвижные игры (приложение 3)

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста явля­ются средством социальной и физиологической адаптации. Они дол­жны быть, с одной стороны, подвижными, с другой — вызывать живой интерес, развивать смекалку и сообразительность.

В данной системе детям предлагаются игры с использованием нестандартного оборудования «Колючая травка»

Свидетельства древнейшей египетской цивилизации показывают существование в те времена разнообразного массажа ступней ног и кистей рук.. Ступня, - словно карта всего организма; нет таких мышц, желез, органов, которые не имели бы своего представительства на подошве. Поэтому так эффективны нехитрые занятия на массажном коврике, стимулирующие стопу и для взрослых, и для детей. А еще они - замечательный способ профилактики плоскостопия.

Повторить - 3-4-р

Упражнения на релаксацию(приложение 4) .

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Выполнение -2-мин.

**Структура занятий**

Для детей 3-5 лет продолжительность занятия 15-20 мин., и состоит оно из 3-х частей. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

1. Вводная часть: занимательная разминка, тропа здоровья 4-5 мин.
2. Основная часть — 15-19 мин:

Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики 2 - 3 мин.;

Комплекс профилактических упражнений — 7 мин.; Упражнения йоги – 1-3мин

Подвижная игра -3 – 4мин.

1. Заключительная часть:

Релаксация -1- 2 мин.

Занимательная разминка

Опыт показывает, что разминку можно увеличить по времени и количеству упражнений, так как в начале занятия интерес у детей повышен. В предлагаемой разминке более 16 видов упражнений (ходьба, ходьба на четвереньках, прыжки, бег и др.) Выполнение всех этих упражнений под рифмованные фразы педагога, занятные названия упражнений, музыкальное сопровождение, несомненно, способствуют дополнительному повышению интереса детей к заня­тиям по физкультуре.

Виды ходьбы

На носочках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вме­сте, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

Виды бега

Легкий на носочках; сильно ; галопом пра­вым и левым боком; бег со сменой движения.

Перечисленные упражнения ходьбы, бега, прыжков разделены на три комплекса. Каждый комплекс проводится в течение двух не­дель. Разминка начинается с ходьбы на носочках. Например: дети заходят в зал, воспитатель говорит: «Идем на носочках, руки в сто­роны , голову держим прямо ». Разминку можно проводить под му­зыкальное сопровождение или без него. Лучше использовать музы­ку, наигранную на фортепиано музыкальным работником и запи­санную на аудиокассету. При проведении разминки без музыки эф­фективно использование разнообразных рифмованных фраз, про­износимых педагогом во время исполнения детьми упражнений. Это повышает интерес ребенка и помогает лучше усвоить упражнение.

Перечень рифмованных фраз для упражнений в разминке

Воспитатель произносит:

1. Мы на пальчиках идем, мы идем. Прямо голову несем, мы несем.
2. Мы шагаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем.
3. Шагают наши ножки прямо по дорожке
4. Зайчик прыг, зайчик скок — зайчик серенький хвосток.
5. Заяц быстро скачет в поле,

Зайцу весело на воле

1. Мы на пятках топ-топ-топ.
2. Подскоки. С ножки на ножку — прыг да скок.
3. Побежали, побежали, никого не обогнали.
4. Раки, раки, раки, на хромой собаке, А за ними кот задом наперед , А за ними зайчики — на речном трамвайчике.

Едут и смеются, пряники жуют.

1. Все спиной мы побежали , никого не обогнали.
2. Обезьянки, обезьянки

Бегут дружно по полянке

1. Муравьишки, муравьишки,

Вы как будто бы из книжки. Вместе весело и дружно Строим домик очень нужный .

1. Побежали ножки прямо по дорожке.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

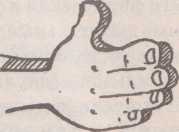
От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специаль­ные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Тренированность ды­хательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простуд­ным и другим заболеваниям. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески развивать их и укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждом комплекс входят упражнения, укрепляющую основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Специальные дыхательные упражнения необходимы и полезны в сочетании с упражнениями точечного массажа. Точечный массаж и упражнения для дыхания — это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье  
и являются профилактикой простудных заболеваний.

«Специальные дыхательные упражнения лучше проводить в  
начале занятий, так как они требуют внимания. Кроме того, созда-  
ются благоприятные условия для дальнейшей физической деятель-  
ности, положительный эмоциональный настрой» (Г.П. Лескова. П.П. Буцинская, В.И. Васюкова. Общеразвивающие упражнения в  
детском саду. — М., 1981, с. 18). [2]

В данном пособии предлагаются три комплекса точечного мас-  
сажа и дыхательной гимнастики, которые проводятся на каждом  
физкультурном занятии перед общеразвивающими упражнениями  
в течение трех месяцев. Продолжительность каждого комплекса,  
состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыха-  
тельной гимнастики, составляет 2 -3 мин. На первых занятиях по  
разучиванию предлагаемых комплексов желательно, чтобы дети  
стояли в шеренгу, лицом к воспитателю, который рассказывает об  
упражнениях комплекса и показывает их. При этом дети лучше  
смогут понять цель и смысл упражнений, а воспитателю удобнее  
будет исправлять ошибки при разучивании упражнений. Далее,  
разученный комплекс можно будет выполнять после того, как дети  
уже взяли необходимые предметы для общеразвивающих упражне-  
ний и встали на свои места. Предметы для общеразвивающих уп-  
ражнений во время выполнения комплекса точечного массажа и ды-  
хательной гимнастики следует положить на пол. Дозировка выполнения каждого упражнения в комплексе— 5-10 раз.

**Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь).**

1.Соединить ладони и потереть ими одна о  
другую до нагрева (рис. 1).



2.Нажимать указательным пальцем точку под носом.

3.Указательным и большим пальцем «лепить» уши.

4.Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным паль­цем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта).

5.Вдох через нос и медленный выдох через рот.

**Второй комплекс (декабрь, январь, февраль)**

1.Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек .

Это упражнение оказывает положительное  
воздействие на внутренние органы.

2.Слегка подергать кончик носа.

3.Указательными пальцами массировать ноздри.

4.Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

5.Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м»,  
стукивая пальцами по крыльям носа.

6.Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем сне­жинку с ладони ».

**Третий комплекс (март, апрель, май)**

1.«Моем» кисти рук (рис. 5).

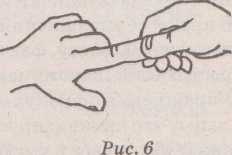
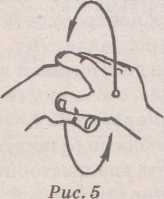
2.Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки (рис. 6).

3.«Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного от­дела к подбородку.

4..Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.

5.Несколько раз зевнуть и потянуться.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заклю­чается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышение жизненного тонуса у детей, привитие чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут улучшить своё здоровье.



Сентябрь - Январь

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и разновидностях ходьбы с различным положением рук; беге по массажным коврикам составляющую «тропу здоровья». Учить управлять своим телом, укреплять мышцы апорно двигательного аппарата.

I

1. - 2 занятие

Тропа здоровья: ходьба по массажной дорожке,(с камушками), ходьба с перешагиванием через бруски – 6шт.,перепрыгни ручеёк – 40см..

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 1.

Комплекс корригирующих упражнений « Петушок в гостях у дутей».

Упражнение йоги « Дерево» см. приложение

Игра «Мы листочки» -2-3раза

Упражнение на релаксацию «Тишина» см. приложение

II

1. – 2 занятие

Тропа здоровья: ходьба по доске ш.25см, массажная дорожка «колючая травка», ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 1. Комплекс корригирующих упражнений « Петушок в гостях у дутей».

Упражнение йоги « Аист» см. приложение

Игра «По ровненькой дорожке» - 3 – 4раза

Упражнение на релаксацию «Замедленное движение»

III

1. 2 занятие

Тропа здоровья: ходьба по канату пятка канате, носки на полу с гим. палкой за плечами; подлезание под дугу 50см.;прыжки на двух помассажным коврикам «Колючая травка». Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 1.

Комплекс корригирующих упражнений «Весёлый обруч».

Упражнение йоги «Корова» см. приложение

Игра «Солнышко и дождик» -2-3-раза

Упражнения на релаксацию «Облака»

IV

1 - 2занятие

Тропа здоровья: ходьба приставным шагом по канату(носки на полу пятки на канате с гим. палкой за плечами, подлезание под дугу прав. и лев. боком в.50см., перепрыгни. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 1.

Комплекс корригирующих упражнений «Весёлый обруч».

Упражнение йоги «Собака» см. приложение

Игра «Лохматый пёс» - 2 - 3раза

Упражнения на релаксацию «Тихое озеро»

Октябрь - Февраль

I

1. 2 занятие

Тропа здоровья: ходьба по массажной дорожке,(с камушками), ходьба с перешагиванием через бруски – 6шт.,перепрыгни ручеёк – 40см.. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 2.

Комплекс корригирующих упражнений «Котята» Упражнение йоги «Кошка»

Игра «Кот и мыши» - 3раза

Упражнения на релаксацию «Спящий котёнок»

II

1 – 2 занятие

Тропа здоровья :ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях, ходьба массажной дорожке (с деревянными рейками),перекатиться «брёвнышком по гим. мату. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

2. Комплекс корригирующих упражнений «Котята**»**

Упражнение йоги «Лодка»

Игра «С кочки на кочку» -2 – 3раза

Упражнения на релаксацию «Воздушные шары»

III

1 – 2 занятие

Тропа здоровья: ходьба по канату пятка канате, носки на полу с гим. палкой за плечами; подлезание под дугу 50см.;прыжки на двух по массажным коврикам «Колючая травка». Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 2.

Комплекс корригирующих упражнений «С малым массажным мячом»

Упражнение йоги «Кобра»

Игра «Птички в домики» -2 – 3раза

Упражнения на релаксацию «Нераспустившийся цветок»

IV

1 - 2 занятие

Тропа здоровья: ходьба по массажным коврикам с камушками, прыжки по доске ш. 20см. ноги вместе, врозь, ползание на четвереньках между предметов – 6стоек. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 2. Комплекс корригирующих упражнений «С малым массажным мячом»

Упражнение йоги «Поза лотоса»

Игра «Матылёк» -2 – 3раза

Упражнения на релаксацию «Водопад»

Ноябрь - Март

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге в колоне по одному выполняя коррегирующие упражнения на «тропе здоровья» способствующие формированию правильного свода стопы ребёнка. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

**I**

1. – 2 занятие

Тропа здоровья: ходьба по массажной дорожке,(с камушками), ходьба с перешагиванием через бруски – 6шт.,перепрыгни ручеёк - 40см.. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 3.

Комплекс корригирующих упражнений «С ленточками»

Упражнение йоги «Лев»

Игра «Мой весёлый звонкий мячь…» -2 – 3раза

Упражнения на релаксацию «Волшебный сон»

**II**

1 - 2занятие

Тропа здоровья: ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях, ходьба массажной дорожке (с деревянными рейками),перекатиться «брёвнышком по гим. мату. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 3.

Комплекс корригирующих упражнений «С ленточками»

Упражнение йоги «Полукузнечик»

Игра « Тоннель» - 2 – 3раза

Упражнения на релаксацию «Драгоценность»

**III**

1-2 занятие Тропа здоровья: ходьба по канату пятка канате, носки на полу с гим. палкой за плечами; подлезание под дугу 50см.;прыжки на двух помассажным коврикам «Колючая травка». Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 3.

Комплекс корригирующих упражнений c гимнастической палкой.

Упражнение йоги «Саранча»

Игра «Мыши водят хоровод» - 2- 3раза

Упражнения на релаксацию «Снежинка»

IV

1 – 2 занятие Тропа здоровья: ходьба по массажным коврикам с камушками, прыжки по доске ш. 20см. ноги вместе, врозь, ползание на четвереньках между предметов – 6стоек. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 3.

Комплекс корригирующих упражнений c гимнастической палкой. Упражнение йоги «Поза победителя»

Игра «Найди свой цвет» -2 -3раза

Упражнения на релаксацию «Лентяи»

Декабрь – Апрель

I

1 – 2 занятие

Тропа здоровья: ходьба по массажной дорожке,(с камушками), ходьба с перешагиванием через бруски – 6шт.,перепрыгни ручеёк – 40см. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 1. Комплекс корригирующих упражнений «С косичкой».

Упражнение йоги «Плуг»

Игра «Обезьянки идут за грибами» -3 – 4раза

Упражнения на релаксацию «Мороженое»

**II**

1 -2 занятие. Тропа здоровья: ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях, ходьба массажной дорожке (с деревянными рейками),перекатиться «брёвнышком по гим. мату Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 1. Комплекс корригирующих упражнений «С косичкой».

Упражнение йоги « Свеча» - 2 – 3раза Игра «Бездомный заяц» - 2 – 3раза

Упражнения на релаксацию «Цветок»

**III**

1 -2 занятие. Тропа здоровья: ходьба по канату пятка канате, носки на полу с гим. палкой за плечами; подлезание под дугу 50см; прыжки на двух по массажным коврикам «Колючая травка». Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 1.

Комплекс упражнений «Йога детям»

Упражнение йоги (по желанию детей)

Игра «С кочки на кочку» -2 – 3раз (массажные коврики «колючая травка») Упражнения на релаксацию «Солнышко и туча»

**IV**

1 -2 занятие

Тропа здоровья: ходьба по массажным коврикам с камушками, прыжки по доске ш. 20см. ноги вместе, врозь, ползание на четвереньках между предметов – 6стоек. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 1.

Упражнение йоги «Лук»

Игра «Тонель» 2 – 3раза (массажные коврики с камушками )

Упражнения на релаксацию «Тихое озеро»

Май

**I**

1. 2 занятие

Тропа здоровья: : ходьба по массажной дорожке,(с камушками), ходьба с перешагиванием через бруски – 6шт.,перепрыгни ручеёк – 40см. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 2. Комплекс корригирующих упражнений «С большим мячом»

Упражнения йоги «Ласточка»

Игра «Воробышки и автомобиль» - 2 – 3раз

Упражнения на релаксацию «Рассвет»

**II**

1 - 2 занятие

Тропа здоровья : ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях, ходьба массажной дорожке (с деревянными рейками),перекатиться «брёвнышком по гим. мату. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 2.

Комплекс корригирующих упражнений «С большим мячом»

Упражнение йоги «Верблюд»

Игра «Подбрось, поймай» - 2 – 3раза

Упражнения на релаксацию «Звуки прибоя»

**III** 1 - 2 занятие

Тропа здоровья: ходьба по канату пятка канате, носки на полу с гим. палкой за плечами; подлезание под дугу 50см.;прыжки на двух помассажным коврикам «Колючая травка».**. .** Комплекс корригирующих упражнений « С платочком». Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 2.

Упражнение йоги «Мостик»

Игра ««Птички в домики» - 2 – 3раз

Упражнения на релаксацию «Птички»

**IV** 1 -2 занятие Тропа здоровья: ходьба по массажным коврикам с камушками, прыжки по доске ш. 20см. ноги вместе, врозь, ползание на четвереньках между предметов – 6стоек. Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики 2. Комплекс корригирующих упражнений « С платочком».

Упражнение йоги «Рыба»

Игра «Найди свой цвет.» («массажные коврики с камушками, колючая травка»)

Упражнения на релаксацию «Летний денёк»

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

1. Бокатов А.И., Сергеев С. А. Детская йога. М.: Издательство Сталкер, 2000.

2. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. М.: АСТ, 2011.

3. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. В.: Учитель, 2014.

4. Сулим Е.В. Детский фитнес.М.: ТЦ Сфера, 2015.

5. http://bebalance.ru/Блог об осознанной и гармоничной жизни, о йоге, медитации и саморазвитии.

6. <http://infourok.ru/,http://yoga-mama.ru/>

7. [www.infojoqa.ru](http://www.infojoqa.ru)

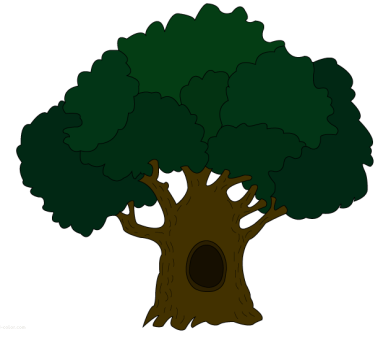
8. [www.pranajoqa.ru/about/](http://www.pranajoqa.ru/about/)

9. [www.tantraplanet.ru/](http://www.tantraplanet.ru/)

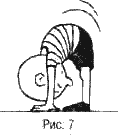
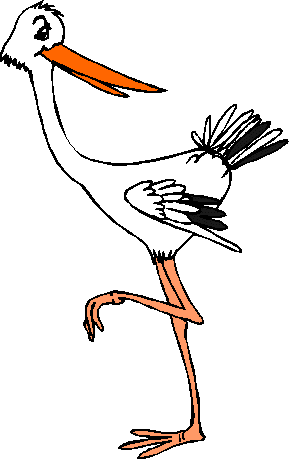
**Приложение 1**

**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.

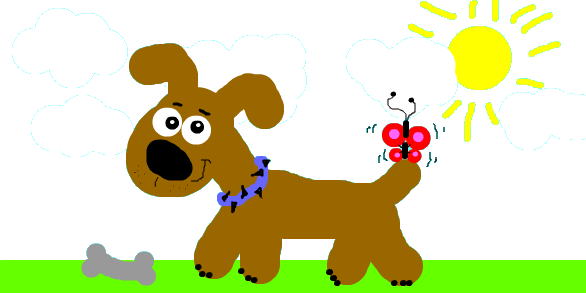


**"Аист".** Вы стоите на ярко-зеленой лужайке, лучи солнца падают на ваше лицо, солнце словно зовет вас поиграть с ним. Вы поднимаете руки и отвечаете ему: "Привет, Солнышко!" У вас белое оперенье и длинный красный клюв. Вы наклоняетесь к траве и видите, как многообразна жизнь. Вокруг вас бесчисленное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

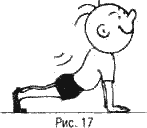


ИП — стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. С вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям (Рис 7). Ноги в коленях не сгибать. 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»**

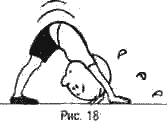


ИП — лежа на полу лицом вниз.



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.

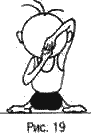
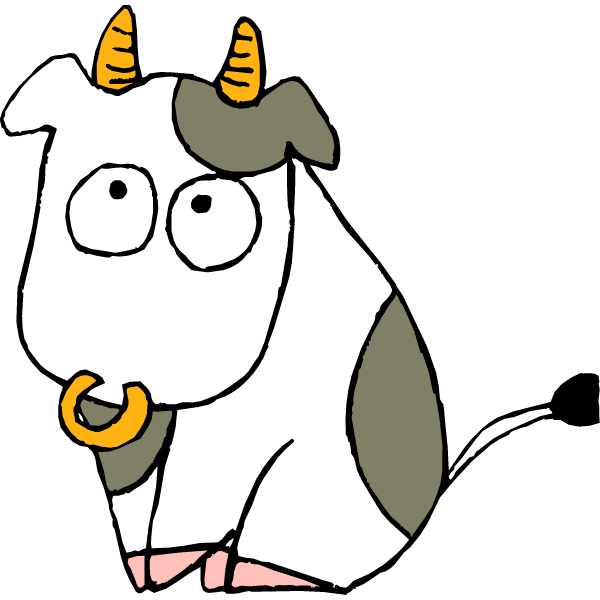
**"Кошка".** Вы кошка, ваше тело, покрытое шерстью, блестит. Оно гладкое и упругое. Каждое ваше движенье наполнено грациозностью и красотой, и все вокруг это замечают. Поза кошки



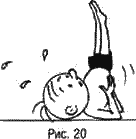
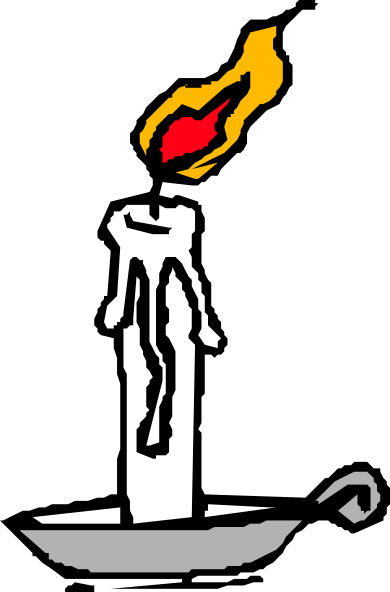
ИП — лежа на полу лицом вниз.

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.

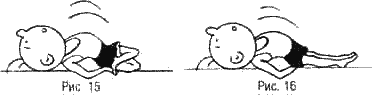
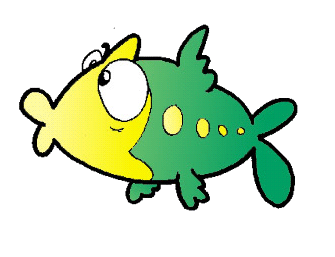
**"Корова".** Вы любите, когда вас окружает красивая сочная трава, вокруг жужжат пчелы и чирикают воробьи. Вам нравится полюбоваться этой красотой. Вы забываете про время и обязанности, вас никто не гонит и никто не ищет. Вы просто сидите и наблюдаете за всем этим со стороны. Гомукхасана — «Корова»



«**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 Випарита Карани. 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.

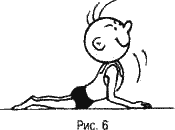


Выполнять три раза. Эффект Обеспечивает оптимизирующее функциональное регулирование работы щитовидной и паращитовидных желез. Укрепляет мышцы шеи и спины, улучшает кровоснабжение позвоночника и головного мозга.

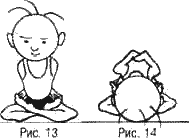
**"Кобра".** Вы лежите на камне, раскаленном от полуденного зноя. Вокруг вас шумит горячий ветер, который переносит море песка. Вы мудры, вы не делаете ни одного лишнего движения. Вы поднимаете голову и грудь, осматривая окрестности, но вокруг вас никого нет, и вы лишь смотрите вдаль, наблюдая скрытую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

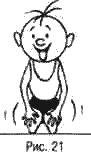
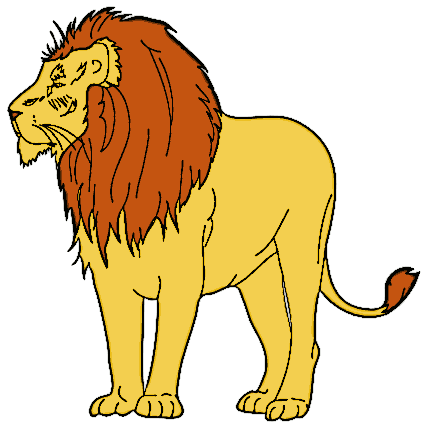


**"Йога – мудра".** Сейчас вы не кто иной, как человек. Посмотрите на то, что так редко замечаете: на луга, усеянные цветами, на леса, наполненные животными и птицами, на реки с их бурными водами. Перед вами растет цветок. Улыбнитесь ему, не трогая это нежное создание, спрячьте руки за спину, наклонитесь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



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.

**«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.**



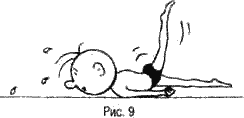
**"Плуг".** Вы самый надежный помощник человека, с вашей помощью земля дышит, а зерно прорастает. Сами же вы прочны и остры. В вас нет ничего лишнего, и каждая ваша часть для чего-нибудь нужна. Вы красиво и гармонично врезаетесь в землю, проходите сквозь нее и, переворачивая, показываете ее свету.

**Халасана — «Плуг»**

ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. ТВ — поднять ноги, как в Випарита Карани, 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.

**" 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.



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.

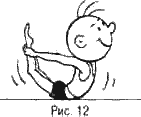
Выполнять три раза.

**Эффект.**

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

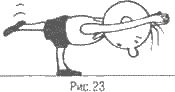
**"Лук".** Вы лук. Ваша тетива натянута и всегда готова к выстрелу. Ручка из дерева тяжела и гладка. Вы всегда смотрите вперед, потому что знаете, что вам нужно, а сейчас вы это ищите. Вы самая надежная защита, но и самое опасное оружие, в зависимости от того, в каких руках вы находитесь. Помните, что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

**Дханурасана — «Лук»**



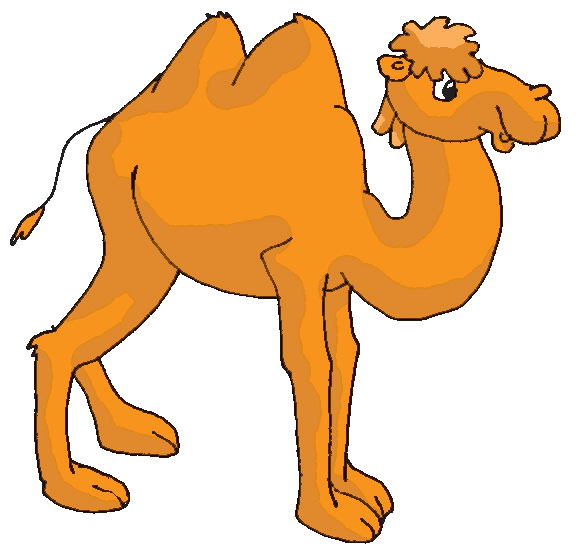
ИП — лежа лицом вниз, ноги вместе, руки вдоль туловища. ТВ — согнуть ноги в коленях и взяться ладонями за лодыжки, откинуть голову назад, натянуть ноги и максимально прогнуться в спине. Ноги держать вместе (Рис. 12). В позе находиться до дискомфорта, дыхание свободное. Отпустить ноги и вернуться в ИП.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



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»

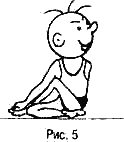


ИП — сидя на коленях, пятки с обеих сторон таза. Руками взяться за пятки или лодыжки. ТВ — выполнить прогиб в спине назад, начиная с шейных позвонков, поднявшись с пяток, бедра поставить перпендикулярно полу . Задержка на вдохе до дискомфорта. С выдохом вернуться в ИП. Сознание — при вдохе через горловой 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.

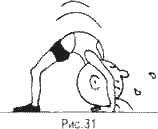
ИП — сидя, ноги вытянуты перед собой.

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).



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»**



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.

**Приложение 2**

**Общеразвивающие упражнения «Петушок в гостях у детей»**

**Воспитатель.** Расскажу я вам сказку, о петушке, который был лентяем и

совсем ничего не хотел делать. Он поднимал крылышки, вверх смотре**л** на

них удивлённо, и опускал их.

**1.**И.п. о.с**.** Руки через стороны вверх, вдох, посмотреть на руки И.п.выдох – 5 раз

От того, что Петя ничего не делал, он заболел. Болят у Пети крылышки,

ножки, спина. И решил Петя заниматься спортом.

**2. «Стану силачом».**

И.п.стойка ноги вместе, руки в стороны.

Собрать пальцы в кулак, согнуть руки в локтях. /напрягаем мышцы рук/ – 5 раз

**3. «Петушок и часики».**

И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон в одну сторону, выпрямиться, в другую – по 2раз

**4. «Петя рано встаёт, громко песню поёт».**

И.п. о.с. Руки в стороны, поднять одно колено «Ку-ка-ре-ку», и.п.

Повторить тоже с другой ногой – по 2раза.

**5. «Петя, подними головку».**

И.п. лежа на животе, крылышки за спиной в замок. Поднять голову, прогнуть спину. – 4 раз.

**6. «Петушиная пляска».**  Хлопнуть в ладоши, потом, по колену, Хлопнуть в ладоши, потом по-другому – по 2раза на каждое колено. **Ходьба в колоне по одному, за воспитателем.**

**Корригирующие упражнения «Весёлый обруч»**

**1.**И. п. стойка ноги врозь, обруч внизу. На 1,2 обруч вверх, подняться на носки, потянуться, 3,4 вернуться в и.п. Повтор -**5раз.**

**2**.И.п. стойка ноги врозь обруч перед грудью, руки прямые хват с боков. На 1 повернуть «руль» влево, 2 и.п.,3-4 повторить вправо. Повтор – **5раз.**

**3**.И.п. тоже. На 1 поворот туловища влево, 2 и.п., 3-4повторить вправо - **по 2раз.**

**4.**И.п. стойка ноги вместе обруч над головой, хват с боку. На 1,2,3, опустить обруч на пол на 4 выпрямиться, на этот же счет наклониться и поднять обруч вернуться и.п. Повтор **– 5раз.**

**5.**И.п. сидя в обруче сед с опорой сзади ноги согнуть в коленях. На 1 ноги врозь, на 2и.п. повторить **4 раз.**

**6.**И.п.лёжа на животе, обруч в прямых руках, **на 1,2,3 поднять обруч вверх, руки прямые, прогнуть спину. Повторить -**3-4раз.

**7.**Обруч на полу, ходьба по обручу (пятками, пальцами) в чередовании с прыжками на двух в обруче, из обруча в обруч.

**Комплекс корригирующих упражнений**

**Котята.**

**1. «Точат коготки».**

И.п.сед с опорой сзади.

Точит кошка коготки, сидя на окошке, ах какие же они острые у кошки.

Оттянуть носки, носки на себя, чередование до окончания слов.

**2. «Покажи лапки ЦАП-царапки».**

И.п. сед с опорой сзади.

Оторвать ноги и руки от пола, задержаться в этом положении,

На сигнал «мяу» и.п. повторить - 4 раза

**3. «Спрятались котятки».**

И.п.см.упр.1.

По сигналу выполнить группировку, вернуться в и.п.- повторить - 5 раз.

**4. «Где рыбкой пахнет?»**

И.п. лёжа на животе, руки согнуты в локтях у груди.

Выпрямить руки, прогнуть спину, и.п. повторить - 5 раз.

**5. «Киска играет».**

И.п. лёжа на спине ноги выпрямить, пятки вместе.

Согнуть ноги в коленях, поднять в угол, согнуть в коленях, и.п. – 5 раз.

**6. «Добрые котята», «Злятся котята».**

И.п. стоя на ладонях и коленях, на слова «добрые котята» спину прогнуть, на слова «котята злятся» выгнуть спину вверх, округлить. - -4раз

**7. «Прыгают котята».**

Прыжки на двух, хлопают в ладоши. – 6-7 раз

**Комплекс корригирующих упражнений**  **с малым массажным мячом.**

**1.** И.п. стойка ноги врозь, мяч в ладошках.

Нажимая на мяч, катаем его между ладошек 2по8раз

**2.** И.п. стойка ноги вместе, мяч в левой руке, в низу.

Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из левой вправую . - 5раз.

**3.** И.п. стойка ноги вместе, руки за спиной мяч в левой.

Показывать мяч то в левой руке, то в правой, вытянув руку вперёд, перекладывать мяч за спиной повторить –по 3раз.

**4.** И.п. стойка ноги врозь, руки за спиной мяч в левой.

Показать мяч в левой, спрятать, переложить за спиной в правую. – 4раза.

**5.** И.п. сидя на стульчике, мяч под левой ногой, нажимая на мяч

покатать его вперёд, повторить тоже с другой ногой по 7раз.

**6.**Подбрось одной рукой, поймай двумя – 8раз.

**7.** Мяч на полу, прыжки ноги вместе, врозь около мяча. -5-7-раз.

Ходьба в колоне по одному, мяч в корзину.

**Комплекс корригирующих упражнений**  **с ленточками /по две на каждого дл. 0,5см/.**

**1. «Подними, покажи»**

И.п. стойка ноги вместе, ленточки внизу.

Подняться на носки, поднять ленточку вверх влевой , посмотреть и опустить, повторить справой тоже по – 3 раза.

**2. «Вправо, влево».**

И.п. стойка ноги врозь, ленточки вверх.

Наклоны туловища, влево и вправо. – 5раз

**3. «Покажи из-за спины».**

И.п. стойка ноги вместе, ленточки за спиной.

Показать одну ленточку с наклоном вперёд, спрятать, потом другую. – 4раз.

**4. «Покажи колено с ленточками».**

И.п. стойка ног вместе ленточки в стороны.

Левую ногу поднять согнутую в колене, ленточки вперёд, и.п.

Повторить справой по 2 раза на каждую ногу.

**5. «Красивая лодочка»**

**И.п**. лёжа на животе ленточки соединить в одну, взять за два конца руки выпрямить. На 1,2,3 - одновременно поднять ленточку и ноги вверх, прогнуть спину 4 –и.п.  **6. «Прыжки с ленточками».**

Прыжки на двух, энергично работая руками с ленточками. – 7-8 раз.

**7**.Ходьба на месте, за воспитателем, ленточки вверх.

**Корригирующие упражнения большим мячом.**

**1. «Мяч вверх».**

И.п. стойка ноги вместе мяч внизу.

Подняться на носки мяч вверх, вдох.

И.п. выдох. – 5 раз.

**2. «Покажи мяч».**

И.п. стойка ноги вместе мяч в низу.

Наклон вперёд, мяч перед собой,

Вернуться И.п. повторить - 5 раз.

**3. «Сделай так..».**

И.п. стойка ноги вместе, мяч у груди.

Левую вперёд на носок, мяч влево,

И.п. повторить тоже вправо. – 5 раз.

**4. «Подними мяч».**

И.п. сед с опорой сзади, мяч между ступней.

Соединить стопы, оторвать мяч от пола.

Вернуться в и.п., повторить - 5 раз.

**5.**Лёжа на животе, мяч в вытянутых руках.

1,2,3 поднять мяч вверх, руки прямые, прогнуть спину.-3-4 раз.

**6. «Попрыгай как мячик».**

Прыжки на двух, на месте, мяч в руках.

**7.** Ходьба в колоне по одному, мяч вверх.

**Комплекс корригирующих упражнений с косичкой дл. 0,5см.**

1. И.п. стойка ноги врозь косичка в низу. 1-3 — косичку вперед, вверх, вперед; 4 — и.п. Повтор – 5раз.
2. И.п. стойка ноги вместе, косичка вперёд. Повороты тулови­ща в стороны Повтор – по 2раза.
3. И.п. стойка ноги врозь, косичку вперед натянуть. 1 - правую руку вверх, левую вниз; 2 -левую руку вверх, правую — вниз. Повтор – 4раза.
4. И.п. стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 поднять правую ногу пере­нести через косичку; 2 левую ногу перенести через косичку. – 3-4 вер­нуться в и.п. Повтор по – 2раза на каждую ногу.
5. И.п. стойка ноги врозь, косичка сзади, хват сни­зу. 1 — наклон вниз, косичка вверх; 2 — и.п.. – 3 – 4повторить тоже. – 4раз
6. И.п. сидя ноги вместе, косичка на бёдрах, 1-2 - наклон вперёд косичка за пятки; 3 - 4 — и.п. (колени не сгибать) Повтор – 4раза.
7. И.п. стоя, косичка на полу. Прыжки через косичку впе­ред — назад. Чередовать с ходьбой на месте.2 по 5раз.

Ходьба в колоне по одному, косичка вверх

**Комплекс корригирующих упражнений**

**с гимнастической палкой**

1. И.п.стойка ноги врозь палка внизу. 1-3 палку поднять вверх;

4 и.п. Повтор – 5 раз.

1. И.п. стойка ноги врозь палка на плечах, ноги чуть согнуты. 1 палку вверх – влево, 2 — и.п. – 3- 4 – повторить вправо. – по 2 раза
2. И.п. стойка ноги врозь палка вверх. 1 – 3 пружинящий наклон палка к полу, 4- и.п. Повтор – 4раза.
3. И.п. — сидя на полу, ноги вместе, палка вперед. 1- 2 левую, согнуть в колене, перенести через палку; 3 – 4-и.п.,повторить с правой – по 2раза
4. И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка вперёд руках. 1,2,3 - под­нять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка») - 4 и.п. - 4раз.
5. И.п. палка лежит на полу. Ходьба по палке серединой стопы..
6. И.п. то же. Прыжки через палку влево, вправо. 2 по 5раз. Чередовать с ходьбой.

**Упражнения йоги .**

1. **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.

1. **«Аист»** 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.
2. **«Корова»** ИП — сесть на пятки (между пятками), носки в сторону.

ТВ — сцепить руки за спиной в замок. Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой — вниз (Рис.19).Досчитать до 5. Меняя руки, выполнить замок с другой стороны.

1. **«Собака»** ИП — лежа на полу лицом вниз. 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. – 3раза
2. **«Лодка»** И.П – сидя на полу, ноги прямые. Ладони на пол у ягодиц, пальцами вперёд. Сделать глубокий вдох и выдох. Оторвать ноги от пола, отвести корпус назад. Напрягая колен. Дышите свободно досчитайте до5, медленно вернутся в И.П. – 3раза
3. Кобра. 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 3. С выходом вернуться в ИП, голова опускается на пол последней. Повторить – 3раза
4. **«Свеча»** 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.

**Приложение 3**

**Подвижные игры**

**Мы листочки.**

**Цель:** Внимательно слушать воспитателя, выполнять движения за воспитателем.

**Ход игры.**

**Текст Движения**

Мы – листочки, мы листочки, Стоя, поднять руки вверх. Мы – осенние листочки. Наклоны туловища вправо, влево. Мы на веточке сидели, Присесть на корточки. Ветер дунул - полетели, Бег в рассыпную. Мы летали, мы летали, А потом летать устали. Перестал дуть ветерок – Мы присели все в кружок . Присесть на корточки.

Ветер снова вдруг подул, Лёгкий бег с остановкой и кружением И листочки снова сдул. на месте. Все листочки полетели И на землю тихо сели. Присесть на корточки. Повторить 2- 3 раза.

**По ровненькой дорожке.**

**Цель:** Развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге.

**Ход игры.**

 Дети сидят на стульях, воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит «по ровненькой дорожке, шагают наши ножки, раз-два, раз-два. По камушкам, по камушкам, в яму - бух». При словах «По ровненькой дорожке..» дети идут шагом. «По камешкам» - прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. «В яму бух» - присаживаются на корточки. Вылезли из ямы – дети поднимаются. После 2-3 повторов воспитатель произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем».

**Правила:** Движения должны соответствовать тексту.

1. Вставать с корточек после слов «Вылезли из ямы».
2. Убегать домой только после слов «там мы живем».

**Варианты**: Пройти по скамейкам, поставленным вдоль стены. Спрыгивание в глубину на мягкую дорожку.

**Солнышко и дождик.**

**Цель:** формировать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу.

**Ход игры**.

Дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит «Солнышко!». Дети ходят и бегают по залу в разных направлениях. После сов «Дождик!», они бегут на свои места.

Игра может проходить с музыкальным сопровождением. После того как игра хорошо освоена, слова можно заменять звуковыми сигналами.

**Лохматый пес.**

**Цель:** совершенствовать умение двигаться врассыпную, двигаться в соответствии с текстом, развивать ориентировку в пространстве, ловкость.

**Ход игры**.

Дети стоят на одной стороне зала. Водящий – пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами

Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос.  
Тихо, смирно он лежит, не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим,   и  посмотрим, что-то будет!

После этих слов пес просыпается и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.

**Кот и мыши.**

**Цель:** совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, избегать столкновений; двигаться в общей игровой ситуации, массаж ладоней.

**Ход игры.**

С одной стороны зала огораживается участок – это дом мышей (высота 50 см.). на другой стороне зала дом кота. Воспитатель говорит:

Вышли мыши как - то раз, посмотреть который час Дети проползают под дугой по массажным коврикам **«колючая травка»** и бегают по залу. Воспитатель приговаривает:

Кот мышей сторожит, притворился, будто спит!  
Тише, мыши, не шумите.  
И кота не разбудите!

Дети бегают легко и бесшумно. Со словами «Кот проснулся», ребенок, изображающий кота, бежит за мышами. Дети не подлезают под дугу, а вбегают в норки через неогороженную часть.

**С кочки на кочку.**

**Цель.**  Массаж стопы профилактика плоскостопия.

**Ход игры.**

Перебраться с одной половины зала на другую по массажным коврикам «колючая травка» разложенным в шахматном порядке.

**Птицы в домики.**

**Цель:** совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, избегать столкновений; двигаться в общей игровой ситуации, массаж стопы.

**Ход игры.**

Дети (птицы) в домиках по 2 птички в одном. Домики птичек массажный коврик «колючая травка». Воспитатель «птицы летают, зёрнышки собирают» дети бегают, подражают птицам, на слова «птицы в домики» дети занимают домики. Правила игры меняет воспитатель. В домике живёт 1,2 птицы в зависимости от коврика.

**Мой веселый, звонкий мяч…**

**Цель:** Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.

**Ход игры.**

Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч…». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.

**Правила:**

1.     Убегать можно только после слов: «Догоню!»

**Карусель. Ход игры.**

 Дети вместе с взрослым идут по кругу, держась за руки, и говорят или поют:

- Еле-еле, еле-еле, Завертелись карусели, А потом, а потом. Все бегом, бегом, бегом! Тише, тише, не спешите, Карусель остановите. Раз и два, раз и два, Вот и кончилась игра!

(Е. Тихеева)

В соответствии со словами песенки дети идут по кругу все быстрее и быстрее, затем все медленнее и останавливаются.

**Мотылек .**    **Цель**: развивать умение красиво и плавно двигаться. **Материал:** Яркий сачок.  **Ход игры.**

 Взрослый поет, а ребенок изображает мотылька. На зеленом на лужку Мотыльки летают И с цветочка на цветок Весело порхают. (Малыш бегает, руки в стороны - "мотылек летает".) Тетя вышла на лужок, У нее в руках сачок. Берегись-ка, мотылек, Улетай скорей, дружок!(А. Ануфриева)

(Взрослый держит в руках яркий сачок. После слов "Берегись-ка, мотылек" ребенок убегает, и взрослый "ловит" его сачком.)

**Подбрось. Поймай.**

**Цель.** Упражнять в умение подбрасывать малый массажный мяч одной рукой и ловить двумя, развивать ловкость и глазомер.

Ход игры.

У каждого ребёнка мяч по сигналу воспитателя дети подбрасывают малый массажный мяч одной рукой и ловят двумя.

**Правила:** выигрывает тот, кто меньше всех уронит мяч.

**Мыши водят хоровод**.

**Цель.** Упражнять в умении вести хоровод, развивать ориентировку в пространстве, ловкость.

**Ход игры.**

В соответствии со словами песенки дети идут по кругу  
Мыши водят хоровод,  
На лежанке дремлет кот,  
Тише, мыши не шумите  
Кота-Ваську не будите  
-Вот проснется Васька-кот  
И разгонит хоровод (кот просыпается, дети убегают). Кот должен коснуться двух, трёх детей и более, зависит от ловкости кота. Выигрывает тот, кот который больше поймает мышей.

**Обезьянки идут за грибами.**

**Цель.** Профилактика плоскостопия.

**Ход игры.**

По коврику разбрасываются маленькие деревянные грибочки, из тех, что часто используют, как счётный материал. Дети берут корзины и по сигналу начинают собирать грибы. Но не так, как обычно, а по обезьяньи подхватывая их пальцами ног.

**Бездомный заяц.**

**Цель**: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в умении занять домик не нарушая правил. **Ход игры.**

На площадке раскладывают массажные коврики «колючая травка» на 1или 2 меньше чем детей. Дети (зайцы) выходят на слова воспитателя: «Вышли зайцы скок, да скок на зелёный, на лужок, травку щиплют, слушают, не идёт ли волк. Дети свободно двигаются по площадке. На слова «Волк» дети (зайцы) занимают домики. Правила игры меняет воспитатель. В домике живёт 1,2 зайца в зависимости от коврика.

**Воробушки и автомобиль.**  
**Цель:** формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве.

**Ход игры.**

Дети сидят на стульчиках на одной стороне зала. Это «воробушки» в гнездышках. На противоположной стороне – воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя «Воробышки полетели» дети поднимаются со стульев, бегают по залу, размахивая руками. По сигналу воспитателя «Автомобиль» , дети убегают на свои стульчики.

После того, как игра освоена детьми, вместо слов можно использовать звуковые сигналы.

**Тоннель**

**Цель**. Закреплять умение ползать на ладонях и коленях. Побороть страхи и неуверенность.

**Ход игры**.

По сигналу воспитателя, ребёнок преодолевает «Тоннель» (ткань дл. 3м.сшита и закреплена на малом обруче) и возвращается на своё место.

**Найди свой цвет.   Цель.** Развивать у детей внимание, умение различать цвета, действовать по сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

**Ход игры.**

Дети получают флажки 3-4 цветов и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты, в каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок. По сигналу воспитателя «Идите гулять!» дети расходятся по площадке. На слова «Найди свой цвет!» - дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа быстрей собралась.

**Правила:** 1.     Выходить из домиков можно по сигналу воспитателя «Идите гулять. 2.     Бежать и собираться возле флажка соответствующего цвета только после слов «Найдите свой цвет!»

**Приложение 4**

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

[Умение](http://50ds.ru/vospitatel/9638-umenie-vladet-soboy.html) 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.**

**Ведущий.** «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…»

**Сентябрь – Январь**

1 неделя - «Тишина»  2 неделя - «Замедленное движение»  3 неделя - «Облака» 4 неделя - «Осенний букет»

**Октябрь – Февраль**

1 неделя - «Спящий котёнок» 2 неделя - «Воздушные шары» 3 неделя - «Нераспустившийся цветок» 4 неделя - «Водопад»

**Ноябрь – Март**

1 неделя - «Волшебный сон» 2 неделя - « Драгоценность» 3 неделя - «Снежинка» 4 неделя - «Лентяи»

**Декабрь - Апрель**

1 неделя - «Мороженое» 2 неделя - «Цветок» 3 неделя - «Солнышко и тучка» 4 неделя - «Тихое озеро»

**Май**

1 неделя – «Рассвет» 2 неделя - «Звуки прибоя» 3 неделя – «Птички» 4 неделя – «Летний денёк»

**«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-Зраза). 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.