

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 85 г. Челябинска»  
(МАДОУ «ДС №С 85 г. Челябинска»)  
ИНН 7452027508 КПП 745201001

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
МАДОУ «ДС № 85 г. Челябинска»  
протокол № 1 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующим МАДОУ  
«ДС № 85 г. Челябинска»  
А. Н. Маркеловой  
Приказ № 103 от 31.08.2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
«ДЕТСКАЯ ХАТХА – ЙОГА. ГАРМОНИЯ. РАЗВИТИЕ. РАДОСТЬ»

Возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик: Тетюева Наталья Владимировна,  
инструктор по физическому воспитанию

## Паспортные данные ОП ДОД

<b>Уровень, направленность, тип, вид ОП ДОД</b>	
<b>1.</b>	<b>Уровень содержания образования ОП ДОД</b>
	Дошкольное образование
<b>2.</b>	<b>Направленность</b>
	Физкультурно - спортивная
<b>3.</b>	<b>Тип ОП ДОД</b>
	Общая
<b>4.</b>	<b>Вид ОП ДОД по:</b>
Степень авторского вклада	типовая
Объемам освоения содержания	предметная интегрированная комплексная
Особенность организации педагогической деятельности	модульная, сквозная
Количество организации детей	фронтальная, рассчитана на работу с подгруппой детей (10-12 человек)
Срок реализации программы	долгосрочная
Масштаб реализации программы (уровень освоения содержания и предел образовательного учреждения)	Программа реализуется в МАДОУ «ДС № 85 г. Челябинска»
Уровень организации творческой деятельности обучающихся	Репродуктивно-творческая, эвристическая, репродуктивная
Степень реализации программы	частичная реализованная программа

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Целевой раздел .....	4
1.1.	Пояснительная записка.....	4
1.2.	Планируемые результаты освоения детьми Программы.....	9
1.3.	Диагностика развития конструктивных умений детей дошкольного возраста.....	11
2	Содержательный раздел Программы.....	12
2.1.	Структура Программы.....	12
2.2.	Участники занятий.....	12
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	13
2.4.	Структура занятий.....	15
2.5.	Перспективное планирование занятий по формированию физических качеств у детей 4-7 лет	17
3	Организационный раздел Программы.....	25
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы.....	25
3.2.	Методические рекомендации по организации работы с детьми.....	26

3.3. Эффективные формы работы с родителями (законными представителями).....	27
Список литературы.....	29

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили к созданию Программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики «Хатха-йога», что выявляет актуальность данной Программы.

В основе данной Программы лежит парциальная программа для детей дошкольного возраста Т.А.Ивановой «Йога для детей» (Издательство: «Детство-Пресс», 2015), рекомендованная ФГОС ДО.

Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными профилактическими методиками, адаптированными к дошкольному возрасту детей.

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

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

Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без элементов соревнований. Йога способствует тому, чтобы дети выросли мягкими, добрыми и, возможно, создали в будущем более спокойный мир.

**Новизна Программы «Детская хатха – йога. Гармония. Развитие. Радость»** заключается в том, что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей.

Программа позволяет решать коррекционно-профилактические задачи и содержит:

элементы йоги,  
массажа и самомассажа,  
гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики;  
упражнения на развитие диафрагмального дыхания;  
упражнения для укрепления мышечного корсета;  
упражнения в парах;  
игровые элементы;  
упражнения для растяжки тазобедренных суставов, мышц бедер и икр, связок ног; упражнения суставной гимнастики;  
подвижные игры.

*Кроме того, программа универсальна, так как она рассчитана для здоровых детей и для детей часто болеющих, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и другие сопутствующие заболевания.*

С помощью йоги решаются профилактические задачи. Статические упражнения целиком построены на позах «Хатха-йоги», их широко используют и внедряют при профилактике распространенных заболеваний, таких как: нарушение осанки, плоскостопие, головные боли, стресс, а в дальнейшем остеохондроз, бессонница и др. Упражнения йоги наиболее легки и доступны для детского восприятия, т. к. названия поз (асан) являются образными. Дети легко переходят от ассоциации к выполнению.

Физические упражнения «Хатха-йоги» улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

Данные преимущества явились основой выбора гимнастики «Хатха-йога» при разработке Программы.

### **Педагогическая целесообразность Программы**

Программа является составной частью воспитательно-образовательного процесса и содействует развитию физических качеств, способствует сохранению психофизического здоровья дошкольников и адаптации к школе.

Работа по коррекции и профилактике в МАДОУ «ДС № 85 г. Челябинска» проводится в рамках реализации содержания образования в части Программы, формируемой участниками образовательных отношений (для детей от 4 лет до 7 лет).

Нормативно-правовую и концептуально-теоретическую базу Программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.11.2013 г. № 1155;
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 N 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и треб СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для

человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.

### **Цель Программы:**

Сохранение и укрепление здоровья, повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий «Хатха-йоги».

### **Задачи Программы:**

#### Образовательные:

изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;  
формировать правильную осанку и равномерное дыхание;  
совершенствовать двигательные умения и навыки детей;  
учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений );  
вырабатывать равновесие, координацию движений.

#### Развивающие:

развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;  
укреплять мышцы тела;  
сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;  
способствовать повышению иммунитета организма.

#### Воспитательные:

воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);  
воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;  
воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

## **Основные принципы Программы**

систематичность (занятия проводятся регулярно);

доступность (с учетом особенностей возраста);

преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;

деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;

здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

взаимодействия с семьями воспитанников (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

Программа основывается на адекватных возрасту формах работы с воспитанниками: в работе используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы непрерывной непосредственно образовательной деятельности. Выполнение асан проходит в форме игры, с использованием историй, сказок, песен, костюмов, игрушек и другого вспомогательного материала. Рассказ-беседа, беседы, просмотры фильмов, практическая работа на занятиях и создание презентаций, которые способствуют развитию у детей творческих способностей. Практическая деятельность составляет основное содержание программы.

Режим занятий: Программа рассчитана на 3 года обучения и носит системный характер. Занятия проводятся групповым способом (10-12 детей), 2 раза в неделю, во второй половине дня. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций.

### **1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММЫ**

## Целевые ориентиры

По итогам реализации Программы предполагается достижение определенных результатов всеми участниками образовательных отношений.

Планируемые результаты освоения Программы детьми соотнесены с основными требованиями ФГОС ДО к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования, которые должны выступать гарантом и основанием преемственности дошкольного и начального общего образования ребенка. Исходя из этого, планируются следующие итоги:

Получение знаний детьми о базовых принципах здоровьесформирующего физического воспитания на основе упражнений хатха-йоги; освоение специфических видов детской деятельности – игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной, на уровне самостоятельности; появляется динамика в приобретении и развитии интегративных качеств.

Специальные психолого-педагогические воздействия, используемые в Программе, позволяют достигнуть очень высокого уровня развития физических качеств, более раннего формирования той или иной функции, укрепления здоровья и социализации детей. Физически развитый ребенок не только меньше болеет соматически, но и лучше развивается психически.

### ***Ребенок будет знать:***

способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;

комплексы упражнений, направленных на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;

основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту.

***Ребенок будет уметь использовать:***

- средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

- приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение)

- методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

В результате освоения Программы ребенок приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта, воспринимает предстоящую школьную жизнь, как новый интересный этап своего развития и познания мира.

Главным критерием эффективности программы является готовность будущих школьников к статическим нагрузкам – адаптация и тренировка сенсомоторных функций – осуществляется во время выполнения асан (поз). Скелетная мускулатура при выполнении различных поз подвергается нагрузкам в виде продолжительных изометрических сокращений, что является стимулом для роста мышечной силы. Помимо роста силы происходят следующие адаптационные процессы в мышцах:

- развиваются тонические мышцы, а при увеличении именно этих волокон утомляемость мышцы снижается, способность к длительной работе (выносливость) возрастает;

- рост мышечных волокон вызывает образование дополнительных капилляров, улучшающих кровоток и обмен веществ в целом.

Это создает условие для полноценной и здоровой жизни на следующем возрастном этапе.

### **1.3. Диагностика развития конструктивных умений детей дошкольного возраста**

Под педагогической диагностикой понимается такая оценка развития детей, которая необходима педагогу, непосредственно работающему с детьми, для получения «обратной связи» в процессе взаимодействия с ребенком или с группой детей. При этом, согласно ФГОС дошкольного образования, такая оценка индивидуального развития детей, прежде всего, является профессиональным инструментом педагога, которым он может воспользоваться при необходимости получения им информации по динамике развития детей.

Мониторинг проводится путем заполнения на каждого ребенка диагностической карты, содержащей показатели освоения Программы.

Итоги реализации Программы подводятся в начале и конце учебного года в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, совместных занятий с родителями, открытых занятий.

Критерии тестирования проводятся в соответствии с программой Т. А. Ивановой «Йога для детей» (Приложение № 2).

Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Структура Программы**

Программа составлена для работы с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

Каждый модуль курса «Хатха-йоги» рассчитан на год и включает 12 сменяющихся учебных комплексов, а так же беседы о здоровом образе жизни.

Занятия проводятся групповым способом (10-12 детей), два раза в неделю по 20 – 30 минут во второй половине дня.

## **2.2. Участники занятий**

Критерием набора в группу является естественный отбор. В 4 года дети еще мало что понимают, и на данном этапе главным является желание родителей (законных представителей.) Занятия могут посещать дети с разными возможностями здоровья на основании заключения участкового врача-педиатра.

Срок реализации Программы – 3 года:

4-5 лет – 1-й год обучения (стартовый уровень);

5-6 лет – 2-й год обучения (базовый уровень);

6-7 лет – 3-й год обучения (продвинутый уровень).

На стартовом уровне: дети выполняют упражнения йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На базовом уровне: к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На продвинутом уровне: к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного

положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках, которые соблюдаются в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и треб СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.

Продолжительность занятия по йоге для детей 4-5 лет составляет 20 минут, 5-6 лет – 25 минут, 6-7 лет – 30 минут. Занятия проводится 2 раза в неделю во второй половине дня. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

### **2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

#### **Формы работы**

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая;
- совместная игра со сверстниками;
- совместная деятельность педагога с детьми;
- самостоятельная.

#### **Способы**

- игровая беседа с элементами движений;
- игра;

- тематическая беседа;
- проблемная ситуация;
- интегративная деятельность.

## **Методы**

### ***1. Наглядный:***

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыкальное сопровождение);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

### ***2. Словесный:***

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

### ***3. Практический:***

- повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

## **Средства**

- спортивный инвентарь, игровые пособия, раздаточный материал;
- общеразвивающие упражнения;
- общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лежа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки.

## **2.3. Структура занятия**

*I. Вводная часть (5-7 минут).*

1. Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»

2. Разминка:

Сушавная гимнастика.

Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

*II. Основная часть (15-20 минут).*

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

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

для мышц живота;

– для мышц спины путем наклона вперед;

– для укрепления мышц ног;

– для развития стоп;

– для развития плечевого пояса;

– на равновесие.

3. Дыхательные упражнения.

4. Гимнастика для глаз.

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

6. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух».

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

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

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

### **Программно-методический комплекс образовательного процесса**

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 48 с.
3. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с., ил.
4. Власенко Н. Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 112 с.
5. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 264 с.
6. Дмитренко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – К.: Рад. школа, 1983. – 112 с.
- Иванова Т. А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015. – 192 с.
7. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. - 296 с.: илл.
8. Рыбкина О.Н., Морозова Л. Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет. – М.: АРКТИ, 2014. – 104 с.
9. Сековец Л. С. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Программа. Комплексы

упражнений. Методические рекомендации. – М.: Школьная пресса, 2008. – 208 с.

10. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.

11. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для уч-щ. – М.: Просвещение. 1984. – 208с., ил.

## 2.4. Перспективное планирование занятий по формированию физических качеств у детей 4-7 лет

### Стартовый уровень (4-5 лет)

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
<b>Ц Е Л ь</b>	Развивать у детей двигательные умения и навыки; сохранять и сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать у детей умения чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными	Познакомить детей с названиями новых асанов. Развивать умение детей выполнять основные асаны на равновесие. Развивать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.	Закреплять названия основных асан. Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку.
<b>И.</b>	Встреча «Улыбнитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
<b>II.</b>	Мониторинг детей.  Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		

	Релаксационная гимнастика
<b>III</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
<b>Ц Е Л Ь</b>	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость.	Познакомить с новым упражнением на дыхание. Развивать равновесие.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса.	Комплекс упражнений на фитболлячах.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Тема для беседы: «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища».	Темы для беседы: «Я здоровье берегу- сам себе я помогу»
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
<b>Ц Е Л Ь</b>	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Продолжать развивать гибкость, координацию движений. Развивать умение правильно дышать.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать закреплять умение правильно дышать.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		

<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка	Мониторинг детей. Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Что я знаю о себе и о своем здоровье», «Беседа о зарядке».	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового образа жизни».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах».
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

### Базовый уровень (5-6 лет)

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
<b>Ц Е Л Ь</b>	Совершенствовать дви-гательные умения и навыки детей; формировать правильную осаннку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организован-ными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение.	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
<b>II.</b>	Мониторинг детей на начало учебного года. Комплекс статических упражнений:	Комплекс упражнений на фитболмячах.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза зародыша</li> <li>- Поза угла</li> <li>- Поза мостика</li> <li>- Поза ребенка</li> <li>- Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</li> <li>- Поза бриллианта (вариант 1)</li> <li>- Поза горы</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поза бегуна</li> <li>- Поза бриллианта (вариант 2)</li> <li>- Поза скручивания</li> <li>- Поза полукузнечика</li> <li>- Поза полуберезки</li> </ul>
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
<b>III</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
<b>ЦЕЛЬ</b>	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание.	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка»,

		пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	«Средства от кашля», «Помогите сердцу»
<b>Ш.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
<b>Ц Е Л ь</b>	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
<b>И.</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
<b>П.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс упражнений на фитболмячах.	Мониторинг детей на конец года. Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка».	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
<b>Ш.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
-------	-------------------------	------------------------	-----------------------

<b>Ц Е Л ь</b>	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием.	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредоточиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
<b>II.</b>	Мониторинг детей на начало года. Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений на фитболях.
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для бесед: «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов».	Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода – сок жизни!», «Гигиена без скуки», «Копилка мудрых советов», «Я знаю волшебные слова».	Темы для бесед: «Полный отдых – расслабление», «Тренируем внимание».
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
<b>Ц Е Л ь</b>	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку, развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание.	Комплекс статических упражнений на фитболлячах.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - для мышц живота - для мышц спины - для укрепления мышц ног - для развития стоп - на развитие плечевого пояса - на равновесие		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух».	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?».	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу».
<b>III.</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
<b>Ц Е Л Ь</b>	Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
<b>I.</b>	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
<b>II.</b>	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста	Мониторинг детей на конец года. Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза

	- Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	- Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	- Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) – для мышц живота – для мышц спины – для укрепления мышц ног – для развития стоп		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
<b>III</b>	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

(Приложение № 1)

## **Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми Программы.**

*Средний дошкольный возраст (4-5 лет).*

Учитывая физиологические особенности возраста детей, Программа закладывает следующие цели:

- обеспечить укрепление мышц туловища (живота, спины и таза) для удержания позвоночного столба;
- формировать работу не только ведущих конечностей, но и противоположных;
- расширить спектр новых упражнений – асан;
- включать возникающие возможности детей, связанных с их иной деятельностью;
- сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки.

### *Старший дошкольный возраст (5-6 лет).*

Цель обучения на этом этапе – довести первоначальное владение техникой действия до, относительно, совершенного. Если на первых этапах осваивалась, главным образом, основа техники, то на данном этапе осуществляется детализированное освоение ее.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, частичного перехода его в навык.

Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с направленным внесением изменений в движения.

По мере отработки техники, число автоматизированных компонентов движений увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык.

### *Подготовительный к школе возраст (6-7 лет).*

Цель обучения на данном этапе – обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения.

Уточненная на предыдущем этапе обучения система движений еще не обладает устойчивостью. На данном этапе предстоит закрепить сформировавшуюся технику движения, лежащую в основе навыка, и вместе с тем внести коррективы, определяющие возможность ее использования при изменении внешних условий.

При этом необходимо формировать самостоятельность в закреплении навыка при относительном контроле со стороны педагога.

Важно на данном этапе, наблюдая за развитием физических качеств обеспечивать перестройку комплексов упражнений в связи с развитием физических качеств.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение Программы**

– оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям. Покрытие спортивного зала – противопожарный линолеум, который соответствует нормам СанПиН. Каждому ребенку выдается гимнастический коврик длиной 80 см, который обрабатывается раствором сульфохлорантина. Гимнастический коврик покрывается индивидуальной хлопчато-бумажной пленкой, которая хранится в индивидуальном шкафчике у каждого ребенка в группе. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17 градусов;

- гигиенические коврики длиной 80 см – в достаточном количестве;
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух; можно заниматься босиком;
- ноутбук, проектор, аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы; видеоматериалы;
- методическая литература;
- спортивное оборудование: массажные дорожки, ребристые доски - 1шт. массажные мячики, теннисные мячик, фитболмячи;
- нестандартное оборудование: трубочки для коктейлей, мешочки с песком – в достаточном количестве.

Требования к условиям проведения занятий.

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в Программе;
- время проведения – вторая половина дня;
- противопоказания: медотвод от занятий физической культурой по заключению участкового врача-педиатра, узкого специалиста;

– собственное желание ребенка.

### **3.2. Методические рекомендации по организации работы с детьми**

1. Группы детей для занятий гимнастикой «Хатха-йога» комплектуются по рекомендации и разрешению (справки с подписью) участкового врача - педиатра.
2. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
3. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
4. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
5. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
6. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
7. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
8. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

#### ***Особенности выполнения статических поз:***

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.

4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

### **3.3. Эффективные формы работы с родителями (законными представителями)**

Сотрудничество с семьей является одним из важнейших условий реализации Программы. Задача педагога – установить конструктивные партнерские отношения, объединить усилия в области организации здорового образа жизни, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные знания и умения родителей.

Формы работы с родителями (законными представителями):

*Традиционные:*

информирование родителей о ходе образовательного процесса;  
индивидуальные собеседования; родительские собрания; консультации, беседы; анкетирование;  
совместное проведение занятий, мероприятий.

*Новые:*

рекомендации по совместному с детьми выполнению упражнений;  
индивидуальные задания на основе рекомендации педагога;  
привлечение к подготовке открытых занятий.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 N 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и треб СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
6. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И.Слободчикова /В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.-28с.
7. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО «Элти-Кудиц», 2003. - 160 с.

8. Проектирование основной общеобразовательной программы ДОУ/авт.-сост. И.Б.Едакова, И.В.Колосова и др. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 104 с.

## **Приложение 2**

### **Диагностика физического развития**

#### **Оценка физической подготовленности детей (4-7 лет)**

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет представлены в таблице. Критерии тестирования проводятся в соответствии с программой Т.А.Ивановой «Йога для детей».

#### **Методика проведения тестирования.**

##### **1. Быстрота.**

Бег – 10 метров (средний возраст).

На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5-10м ставят флажки. По команде «Марш!» ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Секундомером фиксируется время пробегания от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха. В протокол заносится лучший результат.

Бег – 30 метров (старший возраст).

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

##### **2. Ловкость – обегание предметов.**

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи т.п.). Расстояние между ними составляет 1 м, до первого и после последнего – 1,5 м. По команде

«Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

### 3. Выносливость – приседание.

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

### 4. Равновесие – поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

### 5. Гибкость – наклон вперед.

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки - показатель со знаком «-»

(отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

6. Статическая выносливость.

*Мышцы спины.*

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

*Мышцы живота.*

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

7. Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

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

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

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



## ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ

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

Подготовка самолета к полету:

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

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

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

- «Проверить колеса». Потопать ногами на месте.

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

Повторить 2-3 раза.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**«Эстафеты»**- командные соревнования.

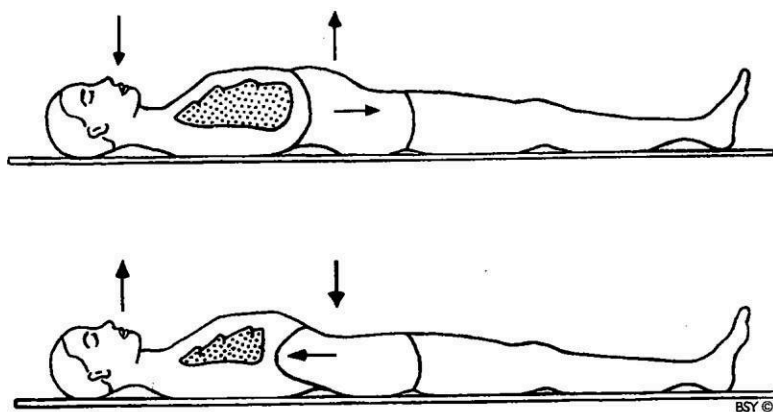
**«Художник»**- рисование карандашом, зажатым между пальцами ноги.

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

## Приложение 4

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (ПРАНАЯМА)

#### Дыхание животом



Попросите ребенка лечь на пол, для того чтобы поспособствовать правильному брюшному дыханию.

Положите бумажный кораблик, заранее изготовленный ребенком, ему на живот. Расскажите ему, что когда он вдыхает, кораблик поднимается на волне, а когда выдыхает, опускается.

Наблюдая за движениями кораблика на волнах, ребенок начинает осознавать брюшную полость и непосредственно брюшное дыхание, дыхание, совершаемое детьми неосознанно.

**Польза:** Брюшное дыхание это самый естественный вид дыхания в детском возрасте. Только когда мы вырастем, мы начинаем дышать неправильно. Считается, что дыхание животом это одно из наиболее полезных форм дыхания, так как требует меньшего количества энергии в отличии от дыхания грудью, оно также улучшает газообмен.

## Нади Шодхана Пранаяма (поочередное дыхание ноздрями)



Сядьте в любую удобную асану, спина прямая колени лежат на полу. Полностью расслабьте тело и закройте глаза.

Расположите левую руку на левом колене, а правой поочередно закрывайте ноздри.

Указательный и средний палец слегка касаются межбровья.

Сохраняйте такое положение во время выполнения всей практики.

Большим пальцем закрывайте правую ноздрю, а безымянным левую.

### **Первый этап: Подготовка**

Закройте правую ноздрю большим пальцем.

Левой ноздрей, вдыхайте и выдыхайте 5 раз, не открывая правую.

Затем безымянным пальцем закройте левую ноздрю и отпустите большой палец от правой. Вдохните и выдохните 5 раз через левую ноздрю. Один круг это вдох и выдох каждой ноздрей по 5 раз. Выполните от 5 до 10 кругов.

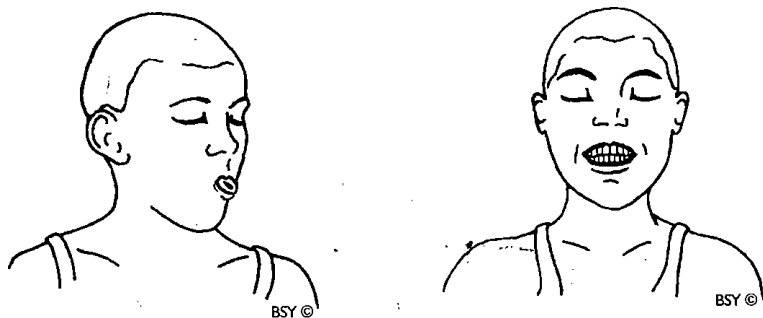
### **Второй этап: Веселое дыхание**

Закройте правую ноздрю большим пальцем, затем вдохните через левую.

Закройте левую ноздрю безымянным пальцем. Ослабьте большой палец, выпуская воздух через правую ноздрю. Затем вдохните правой ноздрей и выдохните через левую. Это один круг. Выполните от 5 до 10 кругов.

**Полезно:** Это упражнение способствует умиротворению, ясности мысли, концентрации и особенно рекомендуется при умственной нагрузке.

## Шитали Пранаяма (охлаждающее дыхание)



Сядьте в любую удобную асану, спина прямая, колени на полу. Положите руки на колени. Высуньте язык изо рта, как можно дальше и сверните его в трубочку. Вдохните через свернутый язык, как будто проглатывая воздух в желудок. Расслабьте язык, закройте рот и выдохните через нос. Выполните 10 кругов.

**Полезьа:** Эта Пранаяма очищает кровь, предотвращает и лечит повышенное кровяное давление, успокаивает ум, избавляет от мышечного и психического напряжения, а также устраняет чувство жажды.

## Ситкари Пранаяма (шипящее дыхание)

Сядьте в любую удобную асану, спина прямая, колени на полу. Положите руки на колени. Сверните язык назад, к небу. Слегка сжимайте зубы, губы разомкнуты. Медленно вдохните, пропуская воздух через зубы. Сомкните губы и медленно выдохните через нос.

Повторите упражнение 10 раз. Меры предосторожности: не следует практиковать Шитали или Ситкари Пранаяму в местах с загрязненным воздухом или в холодную погоду.

**Полезьа:** Оказывает то же воздействие, что и Шитали Пранаяма.

## Бхрамари Пранаяма (дыхание жужжащей пчелы)



Примите любую удобную асану, спина прямая, лицо смотрит вперед, колени на полу. Закройте глаза и полностью расслабьтесь на некоторое время.

Глубоко вдохните через обе ноздри. Зажмите уши указательными пальцами и, сохраняя губы сжатыми, размокните зубы и медленно и непрерывно выдыхайте, продолжительно гудя, словно жужжащая пчела.

Сконцентрируйтесь на этом звуке. Повторите 10 раз.

**Полезьа:** Бхрамари Пранаяма избавляет от напряжения вызванного гневом и страхом. Это упражнение особенно полезно при повышенном кровяном давлении, а также развивает голосовые связки. Помогает справиться с головной болью и бессонницей. Ускоряет выздоровление, поэтому может использоваться в пост операционный период.

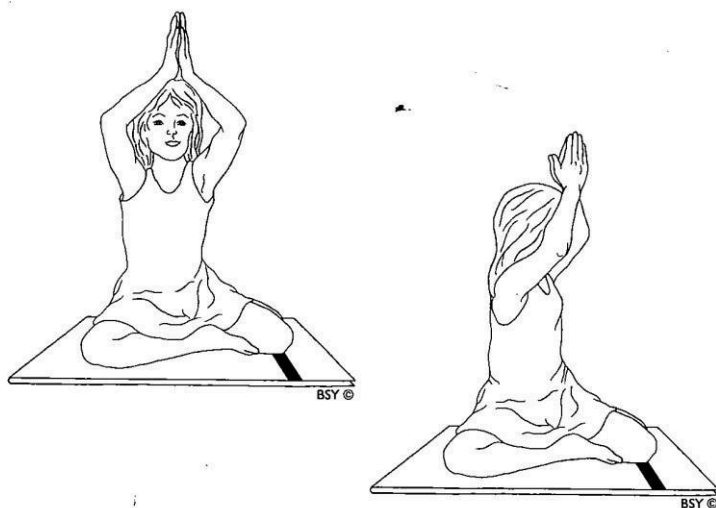
### **Бхастрика Пранаяма (дыхание кузнечных мехов)**

Примите любую удобную асану, спина выпрямлена, колени на полу. Закройте глаза и полностью расслабьтесь. Закройте правую ноздрю, интенсивно вдохните и выдохните 20 раз через левую. Повторите цикл, вдыхая и выдыхая через правую ноздрю. Затем быстро вдохните и выдохните 20 раз обеими ноздрями. Не сбивайтесь с ритма, каждый вдох и выдох должен быть одинаковой продолжительности.

Ноздри не должны раздуваться или сжиматься во время практики.

**Полезьа:** Это упражнение очищает легкие от лишнего оксида углерода, облегчает воспаление горла, и улучшает пищеварение. Это эффективное упражнение облегчает и лечит заболевания легких и горла. Увеличивает тепло тела.

### **Дыхание с поворотами**

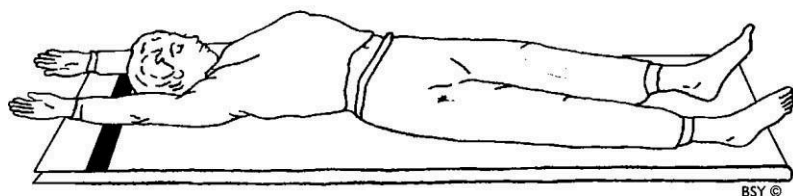
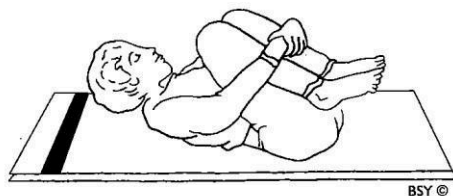


Примите позу расслабленного животного. Только в этом упражнении, ладони сложены, руки подняты над головой, локти смотрят в разные стороны.

Считая до четырех вдохните и постепенно поверните туловище влево, насколько это будет возможно. Считая до четырех, выдохните и повернитесь обратно.

Повторите от 5 до 10 раз. Вытяните ноги, и выполните упражнение, поворачиваясь в другую сторону.

## Дыхание со звуком Ха



Лягте в шавасану и слегка сомкните глаза.

Медленно и глубоко вдохните через нос, вытягивая руки назад за голову (рисунок 1). Прижимая колени груди, и обхватывая ноги, быстро выдохните через рот, издавая звук «Ха» (рисунок 2).

Затем медленно вдохните, выпрямляя ноги обратно и вытягивая руки вперед, за голову. Если необходимо, нормализуйте дыхание, перед тем как повторить упражнение еще 3 раза.

Выдыхая, вернитесь в шавасану, опуская руки вдоль туловища. Расслабьтесь.

## Приложение 5

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

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

Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**«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.

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

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

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

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

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

**«Драгоценность»:** Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

**«Воздушные 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 шарик.

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

расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

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

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

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

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

**«Водопад»:** Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот

прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

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

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

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

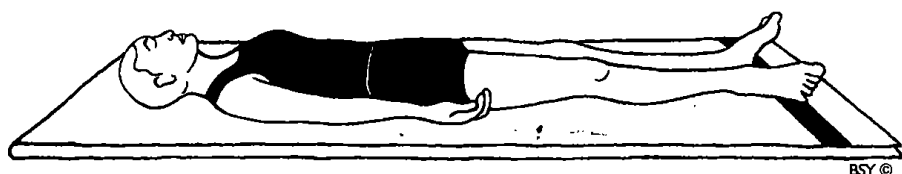
**"Улыбка":** Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться шире. Растягиваются ваши губы,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

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

## АСАНЫ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

### Шавасана

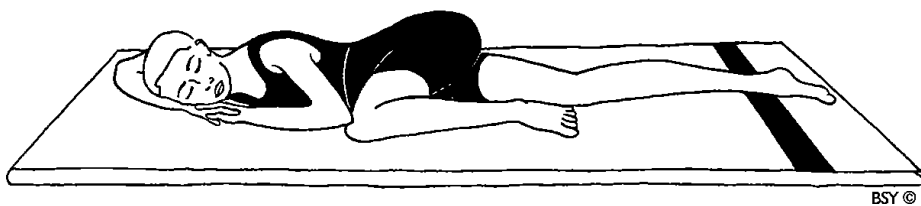
Лягте на спину, ноги на небольшом расстоянии.  
Позвоночник выпрямлен, но не напряжен, руки свободно лежат на полу, примерно на расстоянии 15 см от тела, ладонями вверх.  
Голова лежит на полу, рот и глаза закрыты.  
Пусть ваше тело полностью расслабится, почувствуйте его тяжесть.



Не шевелитесь. Осознавайте свое дыхание, ритмичное и естественное. Начните считать вдохи и выдохи. Можно считать их сколько угодно, но вполне хватит 21 раза, или меньше.  
Запомните, что считать надо циклы дыхания – вдох и выдох.

**Польза:** Данная асана способствует расслаблению всего тела. В идеале, шавасану следует практиковать в начале, середине и конце практики асан; после сурья намаскары, перед сном, или при ощущении умственной и физической усталости.  
Если практиковать осознанно, то шавасана поможет успокоить напряженный ум.

### Матсья Кридасана (поза бьющейся рыбы)



Лягте на живот, пальцы сложены рядом с правой щекой.

Согните левое колено рядом с ребрами, внутренняя часть бедра покоится на полу. Правая нога должна оставаться прямой.

Левый локоть покоится на левом колене. Голову, положите на согнутую правую руку. Дышите нормально.

В финальной позиции расслабьтесь, затем поменяйтесь сторонами.

**Полезьа:** Это хорошая поза для расслабления. В ней можно спать. Она способствует распределению жира с линии талии, и стимулирует пищеварительные железы, растягивая кишечник и освобождая вас от запоров. Данная асана также избавляет от болей с нижней части спины, расслабляя мышцы ног.

## Приложение 7

### ПОДГОТОВКА СВЯЗОК И СУСТАВОВ

#### Разминка

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.
2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.
3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.
4. Поочередно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.
6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох.

7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.
8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочерёдно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 –15 раз каждой ногой.

### **Самомассаж.**

При самомассаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

**1.Самомассаж шеи.** Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

**2.Самомассаж плечевых суставов.** Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

**3.Самомассаж спины.** Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлениях, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

**4.Самомассаж коленных суставов.** Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

**5.Самомассаж ступней.** Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный

сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.

## Приложение 8

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

С помощью регулярной практики описанных ниже упражнений можно устранить большинство расстройств зрения как спазматического, так и органического характера. Многие люди, регулярно выполняющие эти упражнения в течение продолжительного периода времени, перестали нуждаться в очках.

После каждого упражнения глаза следует закрыть и дать им отдохнуть в течение 30 секунд. Чем чаще вы будете делать упражнения, тем лучше. Однако если вы испытываете недостаток времени, то всю серию упражнений можно выполнять один раз утром и один раз вечером, но с максимальными вниманием и сосредоточенностью.

#### **Упражнение 1: Прикладывание к глазам нагретых ладоней**

Сядьте, закройте глаза и поверните лицо к солнцу.

Энергично трите ладони друг о друга до тех пор, пока они не станут горячими. Приложите ладони к глазам. Оставайтесь в таком положении некоторое время. Почувствуйте, как тепло и энергия передаются от рук вашим глазам.

Через две-три минуты уберите руки; глаза оставьте закрытыми. Прделайте упражнение три раза.

Примечание: Это упражнение лучше всего выполнять утром, на восходе солнца.

Польза практики: Это упражнение расслабляет, оживляет и подзаряжает энергией оптические нервы.

### **Упражнение 2: Фокусирование глаз в разных направлениях**

Сядьте на пол и вытяните ноги вперед. Прямые руки разведите в стороны на уровне плеч. Большие пальцы рук направьте вверх, остальные полу согните. Голову держите прямо.

Не поворачивая головы, фокусируйте глаза по очереди на следующих объектах: а) большой палец левой руки;

б) пространство между бровями; в) большой палец правой руки;

г) пространство между бровями. Повторите этот цикл 15 – 20 раз; отдохните.

### **Упражнение 3: Фокусирование глаз перед собой и в стороны**

Примите то же положение, что и в упражнении 2, но левую кисть с вытянутым вверх большим пальцем разместите на левом колене. Правую руку (тоже с вытянутым вверх большим пальцем) отведите в сторону.

Не двигая головой, фокусируйте глаза на большом пальце левой руки, затем на большом пальце правой руки.

Проделайте от 15 до 20 циклов, затем закройте глаза и выполните упражнение мысленно.

Повторите то же самое в левую сторону.

### **Упражнение 4: Вращение глаз**

Примите то же исходное положение, что и в упражнении 3.

Положите левую ладонь на левое колено, а правый кулак держите над правой ногой. Правая рука должна быть прямой, большой палец направлен вверх.

Сделайте плавное круговое движение правой рукой (влево, вверх, вправо, вниз) и вернитесь в исходное положение. Кулак должен описывать окружность как можно большего диаметра.

При движении руки, глаза фокусируются на большом пальце. Голова неподвижна. Прodelайте это упражнение, вращая правую руку 5 раз по часовой стрелке и 5 раз против. Затем прodelайте то же самое, вращая левую руку.

По окончании упражнения закройте глаза и отдохните.

### **Упражнение 5: Перемещение взгляда вверх и вниз**

Примите то же исходное положение, что и в упражнении 4.

Положите на колени руки, сжатые в кулаки. Большие пальцы рук, как и в предыдущих упражнениях, направлены вверх.

Медленно поднимите правый кулак вверх (не сгибая руку), следите глазами за траекторией большого пальца. Достигнув верхней точки, медленно возвратите руку в исходное положение, глаза по-прежнему сфокусированы на большом пальце; голову при этом не двигать. Сделайте 5 повторений.

Выполните то же самое с левой рукой.

Закройте глаза и отдохните.

### **Упражнение 6: Фокусировка глаз на близких и далеких объектах**

Сядьте, как в предыдущем упражнении, руки расслабьте. Сфокусируйте глаза на кончике носа. Затем сфокусируйте их на каком-нибудь отдаленном объекте. После этого снова сфокусируйте взгляд на кончике носа.

Повторите это 20-30 раз. Затем закройте глаза и отдохните.

## **Приложение 9**

### **Комплекс упражнений с фитболами**

Нестабильная опора, постоянно вынуждающая ребенка, в целях сохранения равновесия уже в простом сидении на мяче включать в работу те или иные группы мышц. Сознательно включать в работу нужные мышцы ребенок, в силу своих **возрастных особенностей**, пока не может.

**Упражнения с использованием фитболов** позволяют добиться хорошего

мышечного расслабления и могут быть использованы для тренировки сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

При выборе мячей для детей следует помнить, что их оптимальные размеры должны быть следующими:

- Диаметр 45 см – для детей 3-4 лет
- Диаметр 50 см – для детей 5-6 лет
- Диаметр 55 см – для детей 6-7 лет

Поддерживать равновесие на большом мяче сложно, поэтому продолжительность выполнения **упражнения**, сидя на мяче, должна быть:

- Для детей 3-5 лет не более 3-4 минут
- Для детей 5-7 лет не более 5-7 минут

### **Комплекс упражнений на фитболах:**

#### 1. «Правильная осанка»

Исходное положение: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать (10 секунд)

#### 2. «Перекаты»

И. п.: то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15 секунд)

#### 3. «Часики»

И. п.: Сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1-наклон вправо (*влево*); 2-и. п. (2-3 раза).

#### 4. «Буратино»

И. п.: сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1-поворот головы вправо; 2-3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и. п. (5 раз).

#### 5. «Незнайка»

И. п.: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1-2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3- и. п. (7 раз)

#### 6. «Ленивец»

И. п.: сидя на пятках пере мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперед – назад (5 раз)

#### 7. «Силич»

И. п.: сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2-и. п. (5 раз).

8. «Покажи пяточки»

И. п.: лежа на животе на мяче, опоры делать на стопы и на ладони.

Выполнение: 1- поднять прямые ноги; 2 и. п. (5 раз).

9. «Черепашка»

И. п.: лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1-медленно поднять правую (левую) ногу; 2 – и. п. (3 раза).

10. «Весы»

И. п.: лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1-4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и. п. (6 раз).

11. «Посмотри на ладошки»

И. п.: лежа (на спине) на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

Выполнение: 1-поднять руки, посмотреть на ладошки; 2 – и. п. (8 раз).

12. «Мячики»

И. п.: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 – легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны – вверх с хлопком, с подъемом поочередно колен; 2 – и. п. (30 секунд)