

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий муниципального  
автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
муниципального образования город  
Краснодар «Центр развития ребёнка –  
детский сад № 233»

\_\_\_\_\_ О.В.Филиппова  
«31» августа 2023 года  
(протокол педагогического совета № 1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ОСЬМИНОЖКА»  
для детей дошкольного возраста 6 -7 лет**



Автор программы:  
Инструктор по ФК  
МАДОУ МО г. Краснодар  
«Центр – детский сад № 233»  
Куропятник М.В.

г. Краснодар, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>3</b>
Пояснительная записка: цели, задачи.....	3
Направленность и актуальность образовательной Программы.....	4
Принципы и подходы к формированию Программы.....	6
Сроки реализации Программы.....	8
Планируемые результаты освоения Программы.....	8
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>9</b>
Структура организации деятельности детей.....	9
Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	11
Взаимодействие с семьей.....	11
Организация педагогической диагностики и мониторинга.....	11
Учебно – тематическое планирование.....	11
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
Рекомендации по проведению занятий.....	13
Методические рекомендации по организации работы с детьми.....	13
Материально – техническое обеспечение.....	14
Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды.....	14
Заключение.....	15
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>15</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>16</b>
<b>Приложение 1. Перспективное планирование игровых ситуаций с детьми 6 – 7 лет.....</b>	<b>17</b>

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **Пояснительная записка: цели, задачи**

Программа дополнительного образования физкультурного кружка «Осьминожка» разработана инструктором по ФК Куропятник М. В.

В соответствии с особенностями ее функционирования, на базе МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 233» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей ДОО.

Теоретической основой данной программы являются работы Л. И. Пензулаевой. В практической реализации задач программа опирается на методические пособия Л.И.Латохиной, Л.Орловой, Н.Правдиной, А.Липень, Т.П.Игнатъевой, А.И.Бокатова. Развитие физических качеств осуществляется в ходе решения поставленных задач.

**Целью программы** - является воспитание здорового, физически, гармонично и творчески развитого ребенка. Достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей.

#### **Задачи программы:**

##### ***Образовательные:***

- Более детально и глубоко изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить чувствовать своё тело (во время выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

##### ***Развивающие:***

- способствовать снятию мышечного и психологического напряжения;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- 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 ребенка.

##### ***Воспитательные:***

- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

**Направленность программы.** Обучение детей по программе «Осьминожка» направлено на воспитание и развитие физической культуры.

Она включает в себе возможности для всестороннего гармоничного развития личности ребенка. Основой обучения является органичное единство развитых природных физических сил и способностей ребенка

### **Актуальность образовательной программы**

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.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика «Хатха-йога» способствует развитию физических качеств - гибкость, равновесие, выносливость и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Немецкий психолог и психоаналитик В. Райх полагал, что человек создаёт защиты против каких-либо психологических травм, страхов, тревог и различных агрессий и это сильное эмоционально напряжение остаётся в памяти тела в виде «мышечного панциря» (в современной терминологии - мышечный зажим). Такие зажимы есть у каждого человека и, в зависимости от характера, располагаются в разных местах. В них мышцы при прощупывании твёрдые и при надавливании отзываются неприятной болью, т.к. находятся в состоянии избыточного напряжения. Чем меньше подвижность и сила какой-либо части тела, тем больше в этой части тела зажимов, ригидностей (твёрдость, жёсткость), избыточных напряжений и т.п. Все эти зажимы и ригидности возникают как следствие работы автоматических психологических защит.

Мышечный зажим можно расслабить следующими способами:

- путём сознательного расслабления (типа аутогенной тренировки);
- сильного мышечного усилия или давления на зажим;
- при помощи растяжения зажатого участка тела.

Именно это и происходит с телом при выполнении асан.

Асаны – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее – на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя - то есть в своём

экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пяток и до ушей, получает одно из вышеперечисленных воздействий. А значит, тело избавляется от этого самого "мускульного панциря".

### **Йога - это навыки правильного движения**

Асаны и йоговские дыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям:

- улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения).
- учат координировать между собой все части тела.
- учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд.
- приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объёме, который необходим.
- увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек.
- учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

### **Йога - это осознание своего тела**

В принципе, любая двигательная деятельность (спорт, танцы и т.д.) повышает телесную рефлексивность, и выполнение асан в том числе, но в асанах есть ещё кое- что, что существенно увеличивает способность осознавать своё тело. Дж. Пеппер в книге «Интеграция разума и тела» («Пленум-Пресс» 1979) указывал: «в асанах растяжение захватывает наше пассивное внимание. Асаны - это телесный способ овладения вниманием, чтобы привлечь пассивное внимание в какой - то определённой области». Благодаря статичности позы, благодаря тому, что экстремальное положение, затрагивает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий асаны начинает всё лучше чувствовать своё тело и его строение, узнаёт свои собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела. Возможно, поэтому в описаниях асан такие строгие предписания к положению почти каждого пальца, и уж точно именно поэтому на практических занятиях не используют зеркало.

- Йога для дошкольников – это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.
- Йога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.
- Йога для дошкольников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным

детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, меньше устают).

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж;
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога - упражнений.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности от программ, на которых разрабатывалась программа «Осьминожка» основаны на возрастных требованиях детей, обучающихся на базе МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 233», а также на рекомендуемом режиме занятий (Приложение – 3 к СанПиН 2.4.4.1251 – 03).

Еще одной отличительной особенностью программы является комплексный подход в реализации учебно - воспитательных задач, предполагающих в первую очередь развивающую направленность программы.

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали, с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал, для различного возраста обучаемых, и на разных годах обучения, может использоваться в различных пропорциях.

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

- Принцип последовательности и систематичности.

Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

В основе программы «Осьминожка» лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение.

Использование модифицированных асан, для дошкольников является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

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

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

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

Для успешного решения поставленных задач необходимо соблюдать педагогические принципы и методы обучения.

### **Принципы построения программы:**

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечение сочетания статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

**Возраст детей - 6 -7 лет.**

### **Сроки реализации программы**

Программа предназначена для обучения детей 6 - 7 лет и рассчитана на один учебный год.

Долгосрочность освоения программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения программы, а также последовательным усложнением образовательной программы;
- процессами психического развития ребенка;
- большим объемом материала;
- групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата.

Занятия проводятся – 2 раза в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий – 30-35 минут. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций асан.

### **Режим занятий**

64 часа в год (32 недели), по 1 часу 2 раза в неделю, по 30-35 минут каждое.

Обязательными условиями проведения занятий в физкультурном зале являются:

- соответствие зала и занятий, санитарным нормам и правилам;
- наличие формы;
- наполняемость групп 5-8 человек;

### **Планируемые результаты освоения программы:**

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 6 - 7 лет, имевших низкий уровень их развития.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.
- дети владеют навыками различных видов ходьбы и бега;



- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению асан;
- появляется умение точно координировать движения;
- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Структура организации деятельности детей**

Занятие состоит из трех частей:

- подготовительной (вводной);
- основной;
- и заключительной.

#### **1 часть**

Разминка: приветствие, хождение по массажным дорожкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы, включает задания на умеренную моторную двигательную активность, для подготовки различных групп мышц к основной работе.

По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

**2 часть** включает задания с большой двигательной активностью, разучивание поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения, разучивание новых движений, асан. Подвижные игры, творческие задания, звуковая гимнастика, комплекс упражнений на напряжение - расслабление мышц и восстановление дыхания

По длительности 2/3 общего времени, занятия.

**3 часть** включает в себя релаксацию (под спокойную музыку), беседа из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух».

По длительности 2 – 3 минуты.

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

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

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

1. Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»
2. Разминка: вариации ходьбы и легкого бега по кругу, суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются с ходьбы по кругу в различных вариациях.
3. Оздоровительная пауза, используется для перехода к статическим упражнениям.

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

4. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
5. Игры, для профилактики плоскостопия, неправильной осанки;
6. Дыхательные упражнения, звуковая и зрительная гимнастики, упражнения на напряжение – расслабление отдельных частей тела.
7. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).
8. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух».

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

Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

9. Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.
10. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

#### **Этапы обучения**

**На первом этапе:** (1 полугодие) – дети выполняют упражнения детской йоги, стараясь постепенно соблюдать правильное дыхание.

**На втором этапе:** (2 полугодие) – 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.

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

- 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.
- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- 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.
- Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

#### **Методы обучения:**

- объяснительно - иллюстративный - дети усваивают и воспринимают готовую информацию;
- репродуктивный - дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

#### **Приемы:**

- игра;
- беседа;
- показ видеоматериалов;
- показ педагогом;
- наблюдение.

**Формы и виды занятий:**

- традиционное;
- сюжетно – игровое;
- интегрированное;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- комплексное;
- открытое занятие.

**Формы организации:**

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуально – групповая;

Следует помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, стараться не переутомлять детей большим количеством материала, избегать однообразных заданий. Занятия должны приносить радость, удовлетворение от преодоления трудностей, раскрывать творческий потенциал.

**Девиз занятий**

Приступать к занятию с хорошим настроением и верой в успех, где все зависит только от желания, настойчивости и добрых намерений.

**Взаимодействие с семьями воспитанников**

- консультативная помощь
- участие в родительских собраниях
- проведение итогового показательного занятия
- проведение занятий с участием родителей

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода и доброжелательного стиля общения.

**Организация педагогической диагностики и мониторинга**

Диагностика проводится для контроля, за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
<i>Гибкость</i>	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
<i>Равновесие</i>	Из положения, стоя на одной	Оцениваем удержание в

	ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	секундах.
<b>Статическая выносливость (тест Крауса Вебера)</b>	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
<b>Сила мышц рук</b>	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.

### Учебно – тематический план

К концу шестого года жизни появляется большая ловкость, сноровка, движения становятся более уверенными и скоординированными. В этом смысле ребенок уже почти не отличается от взрослого. Заметно лучше становится чувство равновесия: ребенок спокойно проходит по узкой скамейке, бревну, доске.

Дети в этом возрасте уже могут концентрироваться на своих ощущениях, поэтому нужно обращать внимание ребенка на моменты напряжения и расслабления определенных групп мышц, побуждать его следить за своим дыханием, а также контролировать скорость осваивания ребенком тех или иных упражнений. Постепенно увеличивая время нахождения в асане и приблизительную точность выполнения поз.

В ходе занятий ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят.

Дети 6 - 7 лет продолжают:

- осваивать и совершенствовать различные виды ходьбы и бега;
- учатся хорошей координации движений рук и ног;
- свободному владению телом;
- приобретают умение сохранять направление и равномерность ходьбы.

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное: беседа о йоге, диагностика	1	-	1
2.	Комплекс № 1 «Наши ножки идут по дорожке»	-	3	3
3.	Комплекс № 2 «Осенний лес»	-	3	3
4.	Комплекс № 3 «Гибкий позвоночник»	-	3	3
5.	Комплекс № 4 «Веселые туристы»	-	3	3
6.	Комплекс № 5 «Осень в лесу»	-	1	1
7.	Комплекс № 6 «Морское дно»	-	3	3
8.	Комплекс № 7 «Образно - игровое»	-	3	3
9.	Комплекс № 8 «В здоровом теле, здоровый дух!»	-	3	3
10.	Комплекс № 9 «Веселое путешествие в джунгли»	-	3	3
11.	Комплекс № 10 «Зима»	-	3	3

12.	Комплекс № 11 По мотивам сказки-загадки В.Даля «Старик-годовик»	-	1	1
13.	Комплекс № 12 «Мой веселый звонкий мяч»	-	3	3
14.	Комплекс № 13 По мотивам рассказа И.С. Соколова-Микитова «Лесные картинки»	-	1	1
15.	Комплекс № 14 «Зоопарк»	-	3	3
16.	Комплекс № 15 «Вместе весело шагать»	-	3	3
17.	Комплекс № 16 По мотивам рассказа «Музыка леса»	-	1	1
18.	Комплекс № 17 «Волшебная палочка»	-	3	3
19.	Комплекс № 18 «Зимние виды спорта»	-	3	3
20.	Комплекс № 19 «Народный фольклор»	-	3	3
21.	Комплекс № 20 «Космическое путешествие»»	-	3	3
22.	Комплекс № 21 «По тропинке мы пойдем, в лес весенний попадем»	-	3	3
23.	Комплекс № 22 «Футболисты»	-	3	3
24.	Комплекс № 23 По мотивам рассказа Долгих Е.В. «Вечная слава нашим героям!»	-	1	1
25.	Комплекс № 24 «Скоро лето!»	-	3	3
26.	Показательное занятие. Итоги.	-	1	1
	ИТОГО:	1	63	64

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **Рекомендации по проведению занятий:**

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- гимнастические коврики (одеяло);
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- собственное желание ребенка.

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

Группы детей для занятий комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога.

Комплексы составляются по принципу «от простого к сложному». На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.

При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

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

- Просторное помещение;
- коврики;
- аудиоаппаратура;
- записи звукового (музыкального) материала;
- реквизит к подвижным играм.

#### **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Создание насыщенной предметно-пространственной среды спортивного зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка.

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

Картотеки:

- игр, игровых упражнений;
- асан;
- дыхательных и звуковых гимнастик;
- стихов о спорте и ЗОЖ;
- диагностические материалы;
- материалы творческого педагогического опыта.

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

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

#### **Заключение**

Представленная программа и система работы по развитию физических качеств у детей 6 - 7 лет через использование гимнастики с элементами йоги могут быть использованы инструкторами по физической культуре, медицинскими работниками, педагогами, как в дошкольных, так и в

образовательных учреждениях. С помощью данной гимнастики открываются новые возможности для развития физических качеств не только у детей дошкольного возраста, но и у подростков и взрослого населения. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2009
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, педагогам по физическому воспитанию детей.
4. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 1993
6. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
7. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – “Просвещение”, 2005
8. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009.
9. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.
10. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.:Ника – центр, 2006.

## Планирование физкультурных занятий с элементами йоги (6 -7 лет)

### *Вводное занятие:*

- Вспомнить с детьми правила поведения на занятиях;
- Познакомить с требованиями к внешнему виду;
- Разговор о технике безопасности на занятиях;
- Провести начальную диагностику.

К концу шестого года жизни появляется большая ловкость, сноровка, движения становятся более уверенными и скоординированными. В этом смысле ребенок уже почти не отличается от взрослого. Заметно лучше становится чувство равновесия: ребенок спокойно проходит по узкой скамейке, бревну, доске.

Дети в этом возрасте уже могут концентрироваться на своих ощущениях, поэтому нужно обращать внимание ребенка на моменты напряжения и расслабления определенных групп мышц, побуждать его следить за своим дыханием, а также контролировать скорость осваивания ребенком тех или иных упражнений. Постепенно увеличивая время нахождения в асане и приблизительную точность выполнения поз.

В ходе занятий ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят.

Дети 6 - 7 лет продолжают:

- осваивать и совершенствовать различные виды ходьбы и бега;
- учатся хорошей координации движений рук и ног;
- свободному владению телом;
- приобретают умения сохранять направление и равномерность ходьбы.

### **Комплекс № 1. «Наши ножки идут по дорожке»**

**Цель:** 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, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, рефлекторная дорожка, массажный коврик, косички

1.	2.	3.
<i>I. Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</i>		
<i>II. Разминка</i>		
- корригирующая ходьба на	-ходьба по массажному	- ходьба через косички, -



носках (руки в замок за спиной), - на пятках (руки на поясе), - с высоким подниманием колен.	коврику, руки в стороны, -на внешней стороне стопы, руки на поясе. - бег в чередовании с ходьбой.	«змейкой» - бег на носках, - со сменой темпа движения; - с остановкой по сигналу.
<b>III. Оздоровительная пауза №1</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1) «Дерево» 2) «Алмаз» 3) «Верблюд» 4) «Кошка» 5) «Кобра» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба»	1) «Пальма» 2) «Треугольник» 3) «Мостик» 4) «Верблюд» 5) «Кошечка» 6) «Кобра» 7) «Бабочка»	1) «Пальма» 2) «Ребенок» 3) «Гора» 4) «Лягушка» 5) «Кошка» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба»
<b>V. Игра</b>		
«Быстро шагай, смотри не зевай!»	«Самолеты»	«Ловишки»
<b>VI. Дыхательная и зрительная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
Фиксация между бровями – зрительная гимнастика	Дыхательная гимнастика Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди.	Упражнение «Винт»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Шарик»	Шавасанна	«Волшебный сон»
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Расскажи, что ты ешь?»	Тема: «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Тема: «Важность ежедневных прогулок»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 2 «Осенний лес»

**Цель:** 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

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами.

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
- ходьба на носках, руки вверх, -в полуприседе, -по массирующим	- ходьба боком приставным шагом, - с перекатом с пятки на носок,	- корректирующая - ходьба на носках, -на пятках, -на внешней стороне стопы,

коврикам, - бег с остановкой по сигналу.	- бег «змейкой».	-в полуприседе, -подскоки.
<b>III. Оздоровительная пауза №3</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1)«Солнечная поза» 2)«Черепашка» 3)«Герой» 4)«Кобра» 5)«Кузнечик» 6) «Треугольник» 7)«Крокодил» 8)«Бабочка»	1)«Солнечная поза» 2)«Черепашка» 3)«Герой» 4)«Кобра» 5)«Кузнечик» 6) «Треугольник» 7)«Крокодил» 8)«Бабочка»	1)«Солнечная поза» 2)«Черепашка» 3)«Герой» 4)«Кобра» 5)«Кузнечик» 6) «Треугольник» 7)«Крокодил» 8)«Лотос»
<b>V. Игра</b>		
«Совушка»	«Соберем грибы»	«Затейники»
<b>VI. Дыхательная и зрительная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Белка»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю.	«Ветерок»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Замедленное движение»	«Волшебный сон»	«Тишина»
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Польза свежих овощей»	Тема: ««Гигиена моего тела»	Тема: «Свежий воздух»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 3. «Гибкий позвоночник»

**Цель:** Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать, развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений. Воспитывать навыки здорового образа жизни.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами.

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”</b>		
<b>II. Разминка</b>		
- корригирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), - на пятках (руки на поясе), - с высоким подниманием колен.	- ходьба, с перекатом с пятки на носок; - бег на носках; - со сменой темпа движения.	- корригирующая ходьба на носках, - на пятках, - на внешней стороне стопы, - с высоким подниманием

		колен.
<b>III. Оздоровительная пауза №2</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1) «Солнечная поза» 2) «» 2) «Гора» 3) «Уголок» 4) «Лягушка» 5) «Кошка» 6) «Полуберезка» 7) «Бабочка»	1) «Гора» 2) «Божественная» 3) «Черепашка» 4) «Верблюд» 5) «Полуберезка» 6) «Рыба» 7) «Полулотос»	1) «Дерево» 2) «Алмаз» 3) «Лягушка» 4) «Кобра» 5) «Стул» 6) «Березка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос»
<b>V. Игра</b>		
«Уголки»	«Совушка»	«Сделай фигуру»
<b>VI. Дыхательная и зрительная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
Фиксация на кончике носа – зрительная гимнастика	«Ежик»	«Тюльпан»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Шум прибоя»	«На берегу моря»	Шавасанна
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Здоровье спины – это важно»	Тема: «Развиваем свои возможности»	Тема: «Что полезно?»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

#### Комплекс № 4. «Веселые туристы»

**Цель:** воспитывать привычку сохранять правильную осанку, продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений. Воспитывать навыки здорового образа жизни.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами.

<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>
<b>I. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
- корригирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), - на пятках (руки на поясе), - с высоким подниманием колен.	- ходьба,- с перекатом с пятки на носок; - бег на носках; - со сменой темпа движения.	- корригирующая ходьба на носках, - на пятках, - на внешней стороне стопы, - с высоким подниманием колен.
<b>III. Оздоровительная пауза №2</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1) «Дерево» 2) «Алмаз» 3) «Лягушка»	1) «Дерево» 2) «Алмаз» 3) «Лягушка»	1) «Солнечная поза» 2) «Черепашка» 3) «Герой»

4) «Кобра» 5) «Стул» 6) «Березка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос»	4) «Кобра» 5) «Стул» 6) «Березка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос»	4)«Кобра» 5)«Кузнечик» 6) «Треугольник» 7)«Крокодил» 8)«Бабочка»
<b>V. Игра</b>		
«Бездомный заяц»	«Совушка»	«Эхо»
<b>VI. Дыхательная и зрительная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Яблоко»	«Ежик»	«Солнышко и тучка»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«В лесу»	«Тишина»	«Плывем в облаках»
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Спасибо зарядке – здоровье в порядке»	Тема: «Что такое гигиена»	Тема: «Где живут витамины»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 5. «Осень в лесу»

**Цель:** Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать. Учить передавать поэтический образ, посредством асан.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами.

#### 1. Разминка

Разновидности ходьбы и бега. Ритмическая гимнастика.

1. Марш на месте;
2. Наклоны вперед, в стороны;
3. Приставной шаг в левую и правую стороны;
4. Наклоны вперед к левой и правой ноге;
5. Прыжки с хлопками над головой;
6. Упражнение на дыхание.

#### 2. Основная часть

После теплых дней наступила золотая осень.	<b>Дыхание “ха”.</b> Встать прямо, поднять руки над головой, пальцы сжать в кулак. Вращать прямыми руками вперед 6-8 раз, сначала вперед. После вращения выполнить дыхание со звуком “ха”: С глубоким вдохом поднять руки вверх над головой, а затем с выдохом через рот и мягким звуком “ха”, Сгибаясь в пояснице и опуская руки вниз до пола.
По опушкам лесов ещё растут грибы: подосиновики, сыроежки, грузди и рыжики.	<b>Поза гора.</b> Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая

	позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).
На старых больших пнях жмутся друг к дружке тонконогие опёнки.	<b>Поза полуверблюд.</b> Встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы одной руки на пятку, а другую руку поднять вверх. Удерживать позу так долго, сколько это возможно. (Укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе).
В моховых болтах ожерельем рассыпана по кочкам румяная клюква.	<b>Поза ребёнка.</b> Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и при выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. (Улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление).
На освещенных солнцем лесных полянах краснеют гроздья рябины.	<b>Поза черепаха.</b> Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечья о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша. (Улучшает пищеварение).
Чист и прозрачен воздух. Далеко слышны звуки, отчетливо разносятся голоса.	<b>Божественная поза.</b> Сесть в позу алмаз, завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и вести их вдоль позвоночника как можно выше. Плечи при этом разворачиваются назад, а лопатки сближаются. (Помогает исправить осанку при сутулости).
По высокому небу бегут и бегут облака. В погожие дни многие птицы готовятся к отлёту. Уже улетели ласточки, быстроногие стрижи.	<b>Поза лук.</b> Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и охватить руками ноги на уровне лодыжек. Оторвать голову, плечи и колени от пола, как можно больше прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. (Оказывает тонизирующее действие на кишечник, укрепляет мышцы живота, исправляет осанку).
В шумные стайки собираются скворцы, улетают на юг певчие птицы.	<b>Поза уголок- 1 вариант.</b> Сесть, вытянув ноги. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками пальцы сомкнутых стоп и медленно выпрямить ноги и руки. (Рекомендуется при заикании).
В дальний путь отправляются дикие гуси, покидают родные болота длинноногие.	<b>Полное расслабление.</b> Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза.

**П/и «Птички в гнездышках»;**

**Дыхательная гимнастика «Ежик»;**

## Релаксация «В лесу».

### Комплекс № 6. «Морское дно»

**Цель:** Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, ребристая доска, косички.

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
- ходьба через косички, «змейкой», - бег на носках, - со сменой темпа движения.	- ходьба спиной вперед, - на внешней стороне стопы, - в полуприседе, - бег с разворотом по сигналу.	- ходьба по ребристой доске, руки в стороны, - на пятках, руки в замок за спиной, - бег в чередовании с ходьбой, - бег «змейкой»
<b>III. Оздоровительная пауза №4</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1) «Солнечная поза» 2) «Активизация ладоней» 3) «Герой» 4) «Кобра» 5) «Кузнечик» 6) «Треугольник» 7) «Крокодил» 8) «Кошечка» 9) «Лотос»	1) «Солнечная поза» 2) «Активизация ладоней» 3) «Герой» 4) «Кобра» 5) «Кузнечик» 6) «Треугольник» 7) «Крокодил» 8) «Кошечка» 9) «Лотос»	1) «Солнечная поза» 2) «Активизация ладоней» 3) «Герой» 4) «Кобра» 5) «Кузнечик» 6) «Треугольник» 7) «Крокодил» 8) «Лягушка» 9) «Лотос»
<b>V. Игра</b>		
«Моряки и акулы»	«Воевода»	«Море волнуется раз...»
<b>VI. Дыхательная и зрительная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Кит»	«Гудок парохода»	«Игра с песком»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Сон на берегу моря»	«Тихое озеро»	Шавасанна
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»	Тема: «Как правильно чистить зубы»	Тема: «Сколько воды нам необходимо?»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 7. «Образно - игровое»

**Цель:** Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредоточиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, обручи.

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, -корректирующая ходьба на носках, -на пятках, в полуприседе, - прыжки с продвижением вперед, - бег галопом.	-ходьба, -на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), -прыжки на двух ногах из обруча в обруч, - бег с остановкой по сигналу.	- ходьба -на внешней стороне стопы, - в полуприседе, - спиной вперед, -бег с разворотом по сигналу.
<b>III. Оздоровительная пауза №1</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1)«Солнечная поза» 2) «Активизация ладоней» 3)«Звезда» 4)«Кобра» 5)«Кузнечик» 6) «Треугольник» 7)«Крокодил» 8) «Лягушка» 9)«Лотос»	1)«Дерево» 2) «Активизация ладоней» 3)«Герой» 4)«Кобра» 5)«Кузнечик» 6) «Треугольник» 7)«Крокодил» 8) «Лягушка» 9)«Лотос»	1)«Солнечная поза» 2) «Активизация ладоней» 3)«Стул» 4)«Кобра» 5)«Кузнечик» 6) «Треугольник» 7)«Крокодил» 8) «Лягушка» 9)«Лотос»
<b>V. Игра</b>		
«Сделай фигуру»	«Охотник и зайцы»	«Раз, два, три беги!»
<b>VI. Дыхательная и зрительная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Вертолет»	«Кузнечный мех»	«Пылесос»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Тишина»	«Радуга»	«Придуманная страна»
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Возможности моего тела»	Тема: «Научился сам – научи другого!»	Тема: «Витамины А,В,С»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 8. «В здоровом теле – здоровый дух»

**Цель:** 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, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, рефлекторная дорожка, массажный коврик, косички

1.	2.	3.
<b>XI. Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>XII. Разминка</b>		
- корригирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), - на пятках (руки на поясе), - с высоким подниманием колен.	- ходьба по массажному коврику, руки в стороны, - на внешней стороне стопы, руки на поясе. - бег в чередовании с ходьбой.	- ходьба через косички, - «змейкой» - бег на носках, - со сменой темпа движения; - с остановкой по сигналу.
<b>XIII. Оздоровительная пауза №1</b>		
<b>XIV. Позы</b>		
1) «Дерево» 2) «Божественная» 3) «Звезда» 4) «Ребенок» 5) «Бабочка» 6) «Береза» 7) «Рыба» 8) «Черепашка» 9) «Кошечка»	1) «Дерево» 2) «Божественная» 3) «Звезда» 4) «Ребенок» 5) «Бабочка» 6) «Береза» 7) «Рыба» 8) «Черепашка» 9) «Кошечка»	1) «Дерево» 2) «Божественная» 3) «Звезда» 4) «Ребенок» 5) «Бабочка» 6) «Береза» 7) «Рыба» 8) «Черепашка» 9) «Кошечка»
<b>XV. Игра</b>		
«Кошечка» с элементами йоги	«Силачи»	«Паровоз»
<b>XVI. Дыхательная и зрительная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Глазки»	Дыхательная гимнастика Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди.	Упражнение «Кулачки»
<b>XVII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Шарик»	Шавасанна	«Волшебный сон»
<b>XVIII. Самомассаж</b>		
<b>XIX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Расскажи, что ты ешь?»	Тема: «Что ты ешь?»	Тема: «Важность ежедневных прогулок»
<b>XX. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 9. «Веселое путешествие в джунгли»

**Цель:** 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.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, ребристая доска, массажные коврики

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
- ходьба по ребристой доске, руки в стороны, -на пятках, руки в замок за спиной, - бег в чередовании с ходьбой, -бег «змейкой»	- ходьба на носках, руки вверх, -в полуприседе, -по массирующим коврикам, -бег с остановкой по сигналу.	- ходьба по «кочкам» - на носках, руки вверх, - в полуприседе, - бег «змейкой»
<b>III. Оздоровительная пауза №4</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1) «Дерево» 2) «Божественная» 3) «Звезда» 4) «Ребенок» 5) «Бабочка» 6) «Береза» 7) «Рыба» 8) «Черепашка» 9) «Кошечка»	1) «Пальма» 2) «Активация ладоней» 3) «Энергетический массаж» 4) «Алмаз» 5) «Герой» 6) «Черепашка» 7)«Кузнечик» 8)«Уголок» 9)«Плуг»»	1) «Дерево» 2) «Пальма» 3)«Треугольник» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6)«Уголок» 7)«Лук» 8)«Береза» 9) «Плуг»
<b>V. Игра</b>		
«Ловля обезьян»	«Затейники»	«Догони свою пару»
<b>VI. Зрительная и дыхательная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Арбуз»	«Рот на замочке»	«Слон»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Плывём в облаках»	«Порхание бабочки»	«Шавасана»
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Друг это кто?»»	Тема: «Гигиена моего тела»	Тема: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух»»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 10. «Зима»

**Цель:** Выбатывать равновесие координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, ребристая доска, косички.

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
- ходьба на носках, руки вверх, -в полуприседе, -по массирующим коврикам, - бег с остановкой по сигналу.	- ходьба боком приставным шагом, - с перекатом с пятки на носок, - бег «змейкой».	- корректирующая - ходьба на носках, -на пятках, -на внешней стороне стопы, -в полуприседе, -подскоки.
<b>III. Оздоровительная пауза №2</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1) «Дерево» 2) «Пальма» 3)«Треугольник» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6)«Уголок» 7)«Лук» 8)«Береза» 9) «Плуг»	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Винт» 4) «Книжка» 5) «Черепашка» 6) «Кобра» 7)«Плуг» 8) «Рыба» 9) «Лодка»	1) «Пальма» 2) «Головоколенная» 3) «Дерево» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6)«Черепашка» 7)«Герой» 8)«Кобра» 9) «Кузнечик»
<b>V. Игра</b>		
«Мороз Красный нос»	«Ловишки слентами»	«Затейники»
<b>VI. Дыхательная и зрительная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Снежинка»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ.	«Сосулька»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Зимняя сказка»	«Шавсана»	«Саморасслабление»
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Что такое заклинание»	Тема: ««Гигиена зубов»	Тема: «Зимняя одежда»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 11. «Старик-годовик»

**Цель:** Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать. Учить передавать поэтический образ, посредством асан.

**Оборудование:** коврики для йоги, конусы.

#### 1. Разминка

Разновидности ходьбы и бега. Ритмическая гимнастика.

1. Ходьба «Великаны», «Карлики»;
2. С «кочки на кочку»;
3. Приставной шаг в левую и правую стороны;
4. Прыжки с продвижением вперед;

5. Бег между пнями «змейкой»;
6. Упражнение на дыхание.

## 2. Основная часть

<p>Диафрагмальное (или брюшное) дыхание</p>	<p>Лежа на спине, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох. Снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировать на процессе дыхания. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно плавней и медленней. Повторить 6-8 раз.</p>
<p>Расскажу я вам сказку, да не простую, а сказку-загадку. В давние времена жил старик – он был добрым и <b>благородным человеком</b>.</p>	<p><b>Поза Благородного человека:</b> сидя в позе “Алмаз”, развести голени как можно шире. Опираясь на руки, приподняться, развести немного пятки опуститься на пол. Руки свободно положить на бедра. Взгляд зафиксирован на кончике носа, дышать ровно.</p>
<p>Однажды в одно прекрасное утро. Когда уже взошло <b>солнце</b>, ...</p>	<p><b>Солнечная поза:</b> встать прямо, ноги развести на ширину плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.</p>
<p>...отправился он к старой <b>мельнице</b>.</p>	<p><b>Поза “Мельница”:</b> вращать руками вперед на задержке дыхания, кто сколько может. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперед или в сторону прямые руки.</p>
<p>Путь лежал через <b>мост</b>.</p>	<p><b>Поза “Мостик”:</b> лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить обе ступни так, чтобы голени были перпендикулярны полу. Опираясь на руки, приподнять таз как можно выше. Голова, шея и плечи прижаты к полу, руки лежат на полу вдоль туловища. Дыхание спокойное, глубокое.</p>
<p>Старик мог передвигаться при помощи <b>трости</b>.</p>	<p><b>Поза “Трость”:</b> лежа на спине, глубоко вздохнуть, прямые руки завести за голову и как следует потянуться, вытягивая сначала одну сторону туловища, а затем другую. Носок ноги при это тянуть на себя, пятку вперед, а руку – от себя. Продолжая растягивать туловище, перекатиться на живот.</p>
<p>Когда он подошел к мельнице, то стал махать рукавом и пускать <b>птиц</b>.</p>	<p><b>Поза Лебедя:</b> встать прямо, руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоня туловище, вставая на носочки. Обратит внимание на область между лопатками, почувствовать тепло между ними и плавно опустить руки.</p>

<p>Каждая птица со своим именем. Махнул старик-годовик первый раз – и полетели первые три птицы. Повеял холод, пошел снег. <b>Горы</b> покрылись снегом.</p>	<p>Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком “з-з-з-з”. <b>Поза Горы:</b> из позы “Алмаз” поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. Дыхание ровное, глубокое.</p>
<p>Махнул старик-годовик второй раз, и полетела вторая тройка <b>птиц</b>. Стал таять снег, на полях показались <b>цветы</b>.</p>	<p>Глубокий вдох носом, выдох со звуком “у-у-у”. <b>Поза “Росток”.</b></p>
<p>Мужчины начали вспахивать землю <b>плугом</b>.</p>	<p><b>Поза “Плуг”:</b> опустить прямые ноги за голову, пальцы ног упереть в пол, а подбородок – в грудь. Можно перевести руки за голову и коснуться ладонями пальцев ног или положить на них ступни. Выход из позы: медленно перевести руки вперед и, опираясь на них, очень плавно и осторожно – позвонок за позвонком – опустить на пол туловище и ноги.</p>
<p>А затем засеяли <b>поля</b> пшеницей.</p>	<p><b>Поза “Сеятель”:</b> ноги поставить чуть шире плеч, согнуть правую руку в локте, ладонь положить на область сердца; вторую руку вытянуть в сторону. Отвести правую руку в сторону, а левую согнуть в сторону груди. Поочередно отводим руки, поворачивая туловище и голову в сторону отведенной руки.</p>
<p>Махнул старик-годовик третий раз – и полетела третья тройка. Стало жарко, душно, знойно. Мужики стали жать рожь. По лугам летали <b>бабочки</b> и стрекотали <b>кузнечики</b>.</p>	<p>Глубокий вдох, выдох со звуком “ж-ж-ж-ж”. <b>Поза Бабочки:</b> сидя в Дандасане, согнуть ноги коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и, удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. <b>Поза Кузнечика:</b> исходное положение как в позе “Змея”, но руки следует положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги, подбородок остается на полу.</p>
<p>В реках плавали <b>рыбы</b>.</p>	<p><b>Поза Лягушки:</b> лежа на животе, положить ладони на пол перед собой. Вдыхая, поднимать голову и туловище вверх, полностью выпрямляя руки, согнуть колени и поднять ступни вверх. Прогибать спину, используя руки, пока голова не окажется на ступнях.</p>
<p>Махнул старик-годовик четвертый раз</p>	<p>Глубокий вдох носом, выдох – удлиненный с</p>

– и полетели еще три птицы. Подул холодный ветер, посыпался частый дождь. С <b>деревьев</b> западали листья.	мягким звуком “ха”. <b>Поза “Дерево”</b> : вытянуть руки над головой, стоя на носочках, опуская руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз и становясь на всю ступню. Растягивать руки, сближая лопатки, голова прямо.
Отправился старик-годовик к себе домой. Сел на свой стульчик;...	<b>Поза “Стульчик”</b> : из положения стоя, медленно присесть до положения стульчика, руки вытянуты вперед.
... к нему подошла <b>кошечка</b> . Она была то доброй, то ласковой, то сердитой.	<b>Поза “Кошечка добрая”</b> : встать “на четвереньки”, медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Сказать “мяу”. Из позы “Кошечка добрая” перейти в позу <b>“Кошечка сердитая”</b> : медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Сказать “ш-ш-ш”.
Наступила ночь, и старик-годовик лег спать.	<b>Поза “Сон героя”</b> : лежа в позе “Рыба”, положить локти на пол, и, опираясь на них, выпрямить шею и опереться на пол затылком, ладони положить на стопы. Дыхание ровное, спокойное, стараться, чтобы позвоночник полностью соприкасался с полом.
	<b>Поза расслабления</b> : лежа на спине, вытянуть ноги, расслабить руки, положив их по сторонам ладонями вверх. Закрыть глаза.

**П/и** «Пустое место»;

**Дыхательная гимнастика** «Ежик»;

**Релаксация** «Волшебный сон».

### **Комплекс № 12. «Мой веселый звонкий мяч»**

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

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, обручи, мячи.

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
- ходьба, -на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), -прыжки на двух ногах из обруча в обруч, - бег с остановкой по сигналу.	- корректирующая ходьба на носках, - на пятках, -на внешней стороне стопы, -пролезание в обруч, не касаясь его, -«паучок»,	- ходьба боком приставным шагом, - с перекатом с пятки на носок, - в полуприседе, - бег «змейкой» между мячами.

	-«крабики», - бег с разворотом по сигналу.	
<b>III. Оздоровительная пауза №3</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1) «Пальма» 2) «Головоколенная» 3) «Дерево» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Черепашка» 7) «Герой» 8) «Кобра» 9) «Кузнечик»	1) «Пальма» 2) «Головоколенная» 3) «Аист» 4) «Гора» 5) «Лодка» 6) «Звезда» 7) «Герой» 8) «Кобра» 9) «Кузнечик»	1) «Пальма» 2) «Головоколенная» 3) «Аист» 4) «Гора» 5) «Лодка» 6) «Звезда» 7) «Герой» 8) «Кобра» 9) «Кузнечик»
<b>V. Игра</b>		
«Ловишки с мячом»	«Боулинг»	«Раз, два, три кати!»
<b>VI. Зрительная и дыхательная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Яблоко»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м- м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа	«Спортсмены»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Шарик»	«Шавасана»	«Дыхание ха»
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Если хочешь быть здоров»	Тема: «Научился сам – научи другого!»	Тема: «Витамины»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 13. По мотивам рассказа И.С. Соколова-Микитова «Лесные картинки»

**Цель:** Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать. Учить передавать поэтический образ, посредством асан.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами.

#### 1. Разминка

Разновидности ходьбы и бега. Ритмическая гимнастика.

1. Ходьба по «кочкам»;
2. на носках, руки вверх;
3. в полуприседе;
4. бег между пнями «змейкой»;
5. упражнение на дыхание;
6. «Дыхание ха».

#### 2. Основная часть

Над полями и лесами всё ярче и ярче светит солнце.	<b>Солнечная поза.</b> Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.
Зазвенели по скалам ручьи. Надулись на деревьях смолистые пахучие почки.	<b>Поза дерево – 1 вариант.</b> Встать прямо, ноги вместе, руки поднять в стороны ладонями вниз. Растягивать руки, сближая лопатки.
Выбежал на опушку заяц-русак; Присел на пенёк, огляделся.	<b>Поза птица.</b> Встать прямо, руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носки. Обратит внимание на область между лопатками, почувствовать тепло между ними и плавно опустить руки.
Смотрит заяц: вышел на опушку леса огромный лось с бородой.	<b>Поза воин.</b> Встать прямо, ноги на ширину около 1,5 м. Вытяните позвоночник, руки разведите в стороны, ладонями вниз. На выдохе опускайтесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. (Растягивает позвоночник).
Слушает лось. А в глухом лесу вывела медведица маленьких медвежат на первую прогулку.	<b>Поза треугольник.</b> Встать прямо, ноги на ширину около 1 м. Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. На выдохе наклониться вправо и правой рукой дотянуться до ноги, левую руку поднять вверх и смотреть на пальцы левой руки.
Не видели медвежата весны, не знают большого темного леса. Не знают, чем пахнет пробудившаяся весна.	<b>Поза дерево – 2 вариант.</b> Встать прямо, руки поднять вверх и сложить ладони, сделать вдох, вытянувшись вверх – растягивая позвоночник. Нога согнутая в колени упирается в бедро. Медленно выдыхая, плавно наклониться, вытягивая руки и голову вперед. По достижении наклона 90 градусов, сложить ладони у груди и выпрямить спину.
Стройными косяками летят, тянутся с юга гуси; показались первые журавли.	<b>Поза замок.</b> Сидя в позе алмаз, поднять вертикально вверх правую руку, согнуть её в локте и захватить пальцы руки, заведённой за спину. (Развивает подвижность плевых суставов, улучшает осанку.)
Они кружились над широкой рекой, затем спустились отдохнуть.	<b>Поза гора.</b> Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).
Побежали по кочкам хлопотливые муравьи.	<b>Поза собака.</b> Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. На выдохе медленно наклониться вперёд, коснувшись лбом пола, руки

	вытянуты вперёд на полу. (Снимает головную боль и переутомление).
А над полянкой, где раскрылись подснежники, вспорхнула первая бабочка.	<b>Поза бабочка.</b> Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, ступи соединить подошвенными поверхностями друг другу и удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями.(Тонизирует тазобедренные суставы. Развивает вестибулярный аппарат).
Всё теплее, шумнее и краше весна.	<b>Полное расслабление.</b> Положить вдоль тела ладонями кверху. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Закрывать глаза.

**П/и «Совушка-сова»;**

**Дыхательная гимнастика «Ежик»;**

**Релаксация «В лесу».**

### Комплекс № 14. «Зоопарк»

**Цель:** Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать. Выбатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость. Развивать образность мышления, умение передавать повадки животных.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, иллюстрации животных.

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
-корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), - «Цирковая лошадь», -собачка, - с высоким подниманием колен.	-ходьба; -медведь, - в полуприседе, - аист - спиной вперед, -бег с разворотом по сигналу.	- корректирующая ходьба на носках, -на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, -лягушки,прыжки с продвижением вперед.
<b>III. Оздоровительная пауза №4</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1) «Пальма» 2) «Головоколенная» 3) «Аист» 4) «Гора» 5) «Лодка» 6)«Звезда» 7)«Герой» 8)«Кобра»	1) «Пальма» 2) «Головоколенная» 3) «Аист» 4) «Гора» 5) «Лодка» 6)«Звезда» 7)«Герой» 8)«Кобра»	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Черепашка» 5) «Верблюд» 6) «Крокодил» 7) «Звезда»»



9) «Кузнечик» 10) «Озеро»	9) «Кузнечик» 10) «Рыба»	8) «Плуг» 9) «Рыба»
<b>V. Игра</b>		
«Совушка»	«Бездомный заяц»	«Кролики»
<b>VI. Зрительная и дыхательная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Лиса»	Упражнение «Ц»	«Олени»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Рыбки»	«В лесу»	«Спящий котёнок»
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Полезьа свежих овощей»	Тема: «Если хочешь быть здоров»	Тема: «Игры на свежем воздухе»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 15. «Вместе весело шагать»

**Цель:** 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.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, ребристая доска.

<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>
<b>I. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
Ходьба по ребристой доске, руки в стороны, -на пятках, руки в замок за спиной, - Бег в чередовании с ходьбой, -бег «змейкой»	Ходьба носках, руки вверх, -в полуприседе, -по массирующим коврикам, -бег с остановкой по сигналу.	Ходьба по «кочкам» - на носках, руки вверх, - в полуприседе, - бег «змейкой»
<b>III. Оздоровительная пауза №1</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Черепашка» 5) «Верблюд» 6) «Крокодил» 7) «Звезда» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Черепашка» 5) «Верблюд» 6) «Крокодил» 7) «Звезда» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Березка»	1) «Дерево» 2) «Черепашка» 3) «Собака» 4) «Плуг» 5) «Крокодил» 6) «Лодка» 7) «Плуг» 8) «Кобра» 9) «Лотос» 10) «Бабочка»
<b>V. Игра</b>		
«Мы веселые ребята»	«Затейники»	«Догони свою пару»
<b>VI. Зрительная и дыхательная гимнастика, упражнения на напряжение –</b>		

<i>расслабление.</i>		
«Мотылек»	«Рот на замочке»	«Шалтай — Болтай»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Плывём в облаках»	«Улыбнись – рассердись»	«Шавасана»
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Друг это кто?»»	Тема: «Гигиена моего тела»	Тема: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух»»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 16. По мотивам рассказа «Музыка леса»

**Цель:** Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать. Учить передавать поэтический образ, посредством асан.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами.

#### 1. Разминка

Разновидности ходьбы и бега. Ритмическая гимнастика.

1. Ходьба по «кочкам»;
2. на носках, руки вверх;
3. в полуприседе;
4. бег между пнями «змейкой»;
5. упражнение на дыхание;
6. «Дыхание ха».

Речевое сопровождение	Упражнение
Вот могучие вековые дубы, а рядом с ними – нежные, грустные березки, чуть поодаль – тонкие осинки устремились ввысь к голубому небу, и, будто нахохлившись, стоят пушистые колючие елки	<b>Брюшное дыхание.</b> Лечь на спину, ладони положить вдоль средней линии. Сделать медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно плавней и медленней. Такое дыхание полезно при любых заболеваниях, т.к. при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, что улучшает их кровоснабжение
Тихо в лесу. Вдруг подул легкий ветерок, (Дыхание со звуком “у”) и тут же зашептали ласково листочки на деревьях и снова замерли, притихли.	<b>Поза “дерево” – 2 вариант.</b> Встать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены, голова прямо, плечи разведены, грудная клетка развернута, лицо не напряжено. Согнуть левую ногу в колене и, взяв ступню, поместить ее на правое бедро как можно выше. Колено отвести в сторону. Руки сложить ладонями перед грудью, а затем поднять их над головой. Голову держать прямо, позвоночник тянуть вверх, дышать спокойно,

	глубоко. Удерживать позу 6-8 секунд, затем глубоко вдохнуть и на выдохе медленно опустить руки и ногу. Повторить упражнение с правой ногой.
А где-то обломился сухой сучок, упал на землю и возник новый голос.	<b>Поза “алмаз” – 2 вариант.</b> Сидя в позе, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в замок и положить их на затылок. Выпрямить спину, стараясь как можно больше завести локти назад. Сделать глубокий вдох и на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать на выдохе так долго, насколько это возможно. Затем на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить, опускаясь в другую сторону. Улучшает осанку, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую систему.
В глубине леса хрустнула веточка: наверное, шустрая белка прыгнула на нее со всего маху.	<b>Поза “верблюд”.</b> Из позы “алмаз” встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы сначала на одну пятку, а затем – на другую. Прогнуть дугой спину, а голову свести назад. Удерживать позу так долго, сколько это возможно, дышать произвольно, глубоко. Эта поза укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе. Оказывает благотворное действие на органы пищеварительной системы, уменьшает жировые отложения в области живота и бедер, улучшает кровообращение, увеличивает объем легких.
На лесной опушке собралось видимо-невидимо разных лесных насекомых: пицат комары, шумно кружатся над ромашками стрекозы.	<b>Поза “стрекозы”.</b> Стойка на одной ноге, руки развести в сторону и наклониться вперед. Поза развивает вестибулярный аппарат, вырабатывает равновесие, усиливает концентрацию внимания
Жужжат труженицы- пчелы, собирая с цветов нектар. А бабочки, увлеченные своей красотой, безмолвно порхают над цветами.	<b>Поза “гадасана”.</b> Дыхание со звуком “ж”. Встать прямо, пятки и носки – вместе. Руки – вдоль туловища, не нарядены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное. Вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.
А вот кузнечики – музыканты с крохотными скрипочками уселись на	<b>Поза “кузнечик”.</b> Лежа на животе, руки положить под низ живота или

<p>травке.</p>	<p>под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги. Подбородок остается на полу. Удерживать позу в течении 5-6 секунд, затем на выдохе опустить ноги. Укрепляет мышцы спины и ног, повышает выносливость к тяжелым физическим нагрузкам. Оказывает терапевтическое действие на почки, органы малого таза на желудочно – кишечный тракт.</p>
<p>Вдруг слышится нежный перезвон колокольчиков.</p>	<p><b>Поза “кувшинка”.</b> Сидя по-турецки, руки положить на колени ладонями вверх. Поочередно поднимать руки вверх и опускать на колени, затем ладонями вниз поочередно поднимать. Поза тонизирует тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Развивает вестибулярный аппарат</p>
<p>Птицы исполняют главные партии в лесном хоре. Поют все, каждый на свой лад: друг перед другом стараются.</p>	<p><b>Поза “орел”.</b> Стоя, согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединить перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем обопритесь на правое колено, а подбородок положить на большие пальцы сложенных вместе ладоней. Сохранить равновесие 10-15 секунд. Повторить позу стоя на правой ноге. Укрепляет суставы рук и ног, а также мышц ног и спины. Растягивает позвоночник. Хорошо помогает при ревматических болях в суставах рук и ног.</p>
<p>А к вечеру наступает в лесу тишина: все засыпают. Одни только совы да филины изредка ухают- пугают ночных путников...</p>	<p><b>Поза “ сова”.</b> Сидя в позе “алмаз”, руки поднять к плечам, повернуть корпус в левую сторону, моргнуть глазами и произнести звук “ух”. Повторит в правую сторону. Улучшает осанку, снимает усталость глаз.</p>
<p>Шелест деревьев, стрекот кузнечиков, пение птиц, звон ручья – так рождается мелодия леса.</p>	<p><b>Полное расслабление.</b> Лежа на спине, положить руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно</p>

**П/и «День-ночь»;**

**Дыхательная гимнастика «Ежик»;**

**Релаксация «Водопад».**

### **Комплекс № 17. «Волшебная палочка»**

**Цель:** 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.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, палки.

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
- корригирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), -переступание через палки, - на пятках (руки на поясе), - с высоким подниманием колен.	- ходьба по кругу, - с перекатом с пятки на носок; - бег на носках; - со сменой темпа движения, -прыжки через палки.	- корригирующая ходьба на носках, - на пятках, - на внешней стороне стопы, - боком с переступанием через палки, - с высоким подниманием колен.
<b>III. Оздоровительная пауза №2</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1)«Дерево» 2)«Черепашка» 3)«Собака» 4)«Плуг» 5)«Крокодил» 6)«Лодка» 7)«Плуг» 8)«Кобра» 9)«Лотос» 10) «Бабочка»	1)«Дерево» 2)«Черепашка» 3)«Собака» 4)«Плуг» 5)«Крокодил» 6)«Лодка» 7)«Плуг» 8)«Кобра» 9)«Лотос» 10) «Бабочка»	1)«Алмаз» 2)«Черепашка» 3)«Собака» 4)«Плуг» 5)«Крокодил» 6)«Лодка» 7)«Стул» 8)«Ласточка» 9)«Лотос» 10) «Бабочка»
<b>V. Игра</b>		
«Уголки»	«Совушка»	«Сделай фигуру»
<b>VI. Дыхательная и зрительная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Щенок»	«Ежик»	«Шишка»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Шум прибоя»	«На берегу моря»	Шавасанна
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Здоровье стопы – это важно»	Тема: «Развиваем свои возможности»	Тема: «Полезная пища»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 18. «Зимние виды спорта»

**Цель:** Воспитывать привычку сохранять правильную осанку, продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей

чувствовать свое тело во время движений. Воспитывать навыки здорового образа жизни.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами.

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
- корригирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), - хоккейный шаг, - на пятках (руки на поясе), - с высоким подниманием колен.	- ходьба; - с перекатом с пятки на носок; - бег на носках; - со сменой темпа движения, - пройди и не сбей	- корригирующая ходьба на носках, - с кочки на кочку, - на пятках, - на внешней стороне стопы, - с высоким подниманием колен
<b>III. Оздоровительная пауза №3</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1)«Алмаз» 2)«Черепашка» 3)«Собака» 4)«Плуг» 5)«Крокодил» 6)«Лодка» 7)«Стул» 8)«Ласточка» 9)«Лотос» 10) «Бабочка»	1)«Алмаз» 2)«Черепашка» 3)«Собака» 4)«Плуг» 5)«Крокодил» 6)«Лодка» 7)«Стул» 8)«Ласточка» 9)«Лотос» 10) «Бабочка»	1)«Дерево» 2)«Ребенок» 3)«Собака» 4)«Лягушка» 5)«Крокодил» 6)«Лодка» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Кошечка» 10) «Бабочка»
<b>V. Игра</b>		
«Попади в ворота»	«Затейники»	«Сделай фигуру»
<b>VI. Дыхательная и зрительная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Дыхание ха»	«Шарик»	«Спортсмены»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Замедленное движение»	«На берегу моря»	Шавасанна
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Здоровье спины – это важно»	Тема: «Развиваем свои возможности»	Тема: «Что полезно?»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 19. «Народный фольклор»

**Цель:** 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. Закреплять знания детей о народном фольклоре.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, массирующий коврик.

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
- ходьба на носках, руки вверх, -в полуприседе, -по массирующим коврикам, - бег с остановкой по сигналу.	- ходьба боком приставным шагом, - с перекатом с пятки на носок, - бег «змейкой».	- корригирующая - ходьба на носках, -на пятках, -на внешней стороне стопы, -в полуприседе, -подскоки.
<b>III. Оздоровительная пауза №4</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1)«Дерево» 2)«Ребенок» 3)«Собака» 4)«Лягушка» 5)«Крокодил» 6)«Лодка» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Кошечка» 10) «Бабочка»	1)«Дерево» 2)«Ребенок» 3)«Собака» 4)«Лягушка» 5)«Крокодил» 6)«Лодка» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Кошечка» 10) «Бабочка»	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Верблюду» 4) «Лук» 5) «Черепашка» 6) «Лук» 7) «Плуг» 8) «Бабочка» 9) «Венок» 10) «Березка»
<b>V. Игра</b>		
«Шлепанки»	«Чехарда»	«Затейники»
<b>VI. Зрительная и дыхательная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Кукушка»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю.	«Горошина» на расслабление мышц языка
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Дыши»	«Волшебный сон»	«Тишина»
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Полезная пища»	Тема: «Что такое правильное дыхание»	Тема: «Чтобы не было насморка»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 20. «Космические путешественники»

**Цель:** Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, ребристая доска, косички.

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
- ходьба через косички, «змейкой», - бег на носках, - со сменой темпа движения.	- ходьба спиной вперед, - на внешней стороне стопы, - в полуприседе, - бег с разворотом по сигналу.	- ходьба по ребристой доске, руки в стороны, - на пятках, руки в замок за спиной, - бег в чередовании с ходьбой, - бег «змейкой»
<b>III. Оздоровительная пауза №1</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Верблюд» 4) «Лук» 5) «Черепашка» 6) «Лук» 7) «Плуг» 8) «Бабочка» 9) «Венок» 10) «Березка»	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Верблюд» 4) «Лук» 5) «Черепашка» 6) «Лук» 7) «Плуг» 8) «Бабочка» 9) «Венок» 10) «Березка»	1) «Солнечная» 2) «Ласточка» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Треугольник» 6) «Кобра» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Герой» 10) «Лотос»
<b>V. Игра</b>		
«Ракеты к полету готовы!»	«Самолет»	«Круть-верть» (диск здоровья)
<b>VI. Зрительная и дыхательная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Пальминг»	«Плывём в облаках»	Этюд «Четыре стихии»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Сон на берегу моря»	«Ветерок»	Шавасанна
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»	Тема: «Как правильно чистить зубы»	Тема: «Сколько воды нам необходимо?»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### **Комплекс № 21. «По тропинке мы пойдем, в лес весенний попадем»**

**Цель:** Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов. Выбатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость



**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, массирующий коврик, дуги.

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
- ходьба на носках, руки вверх, -в полуприседе, -по массирующим коврикам, - бег с остановкой по сигналу.	- ходьба боком приставным шагом, - с перекатом с пятки на носок, _ с кочки на кочку, - бег «змейкой».	- корригирующая - ходьба на носках, -на пятках, -на внешней стороне стопы, - подлезание, -в полуприседе, -подскоки.
<b>III. Оздоровительная пауза №2</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1) «Солнечная» 2)«Ласточка» 3)«Кошка» 4)«Собака» 5) «Треугольник» 6) «Кобра» 7)«Кузнечик» 8)«Плуг» 9)«Герой» 10)«Лотос»	1) «Солнечная» 2)«Ласточка» 3)«Кошка» 4)«Собака» 5) «Треугольник» 6) «Кобра» 7)«Кузнечик» 8)«Плуг» 9)«Герой» 10)«Лотос»	1)«Кривое дерево» 2)«Черепашка» 3)«Перекадина» 4)«Кобра» 5)«Кузнечик» 6)«Крокодил» 7)«Бабочка» 8) «Рыба» 9) «Лотос»
<b>V. Игра</b>		
«Совушка»	«Соберем грибы»	«Затейники»
<b>VI. Зрительная и дыхательная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Волчище»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю.	«Ветерок»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Замедленное движение»	«Волшебный сон»	«Тишина»
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Как ты спишь?»	Тема: «Гигиена зубов»	Тема: «Чем полезна зелень»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 22. «Футболисты»

**Цель:** Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредоточиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Закреплять навыки владения футбольным мячом.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, обручи, мячи.

1.	2.	3.
<b>I. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>II. Разминка</b>		
Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, -корректирующая ходьба на носках, -на пятках, в полуприседе, - прыжки с продвижением вперед, - бег галопом.	- ходьба, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), -прыжки на двух ногах из обруча в обруч, - бег с остановкой по сигналу.	- ходьба на внешней стороне стопы, - в полуприседе, - спиной вперед, -бег с разворотом по сигналу; - бег «змейкой» между мячами.
<b>III. Оздоровительная пауза №3</b>		
<b>IV. Позы</b>		
1)«Кривое дерево» 2)«Черепашка» 3)«Перекладина» 4)«Кобра» 5)«Кузнечик» 6)«Крокодил» 7)«Бабочка» 8) «Рыба» 9) «Лотос»	1)«Кривое дерево» 2)«Черепашка» 3)«Перекладина» 4)«Кобра» 5)«Кузнечик» 6)«Крокодил» 7)«Бабочка» 8) «Рыба» 9) «Лотос»	1)«Кривое дерево» 2)«Черепашка» 3)«Перекладина» 4)«Кобра» 5)«Стул» 6)«Крокодил» 7)«Лев» 8) «Рыба» 9) «Лотос»
<b>V. Игра</b>		
«Попади в ворота»	«Футбол»	«Воздушный футбол»
<b>VI. Зрительная и дыхательная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Мяч»	«Кузнечный мех»	«Тюльпан»
<b>VII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Тишина»	«Волшебный сон»	«Придуманная страна»
<b>VIII. Самомассаж</b>		
<b>IX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Возможности моего тела»	Тема: «Научился сам – научи другого!»	Тема: «Витамины»
<b>X. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		

### Комплекс № 23. По мотивам рассказа Долгих Е.В. “Вечная слава нашим героям!”

**Цель:** Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать. Учить передавать поэтический образ, посредством асан.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами.

#### 1. Разминка

Разновидности ходьбы и бега. Ритмическая гимнастика.

1. Марш по кругу;

2. на носках, руки вверх;
3. в полуприседе;
4. подлезание;
5. бег «змейкой»;
6. упражнение на дыхание;
7. «Дыхание ха».

## 2. Основная часть

Стоял тёплый летний день. Солнце светило так ярко, как будто что-то хотело сказать, о чём-то предупредить.	<b>Солнечная поза.</b> Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.
Деревья раскинули свои ветви и о чём-то шептали листья.	<b>Поза дерево – 1 вариант.</b> Встать прямо, ноги вместе, руки поднять в стороны ладонями вниз. Растягивать руки, сближая лопатки.
Вся зелень: деревья, трава и цветы тянулись к голубому мирному небу. И, казалось бы, ни что не могло бы нарушить этот покой.	<b>Поза пальма.</b> Вытянуть руки вверх, встать на носки, растягивая позвоночник вверх задержаться в этом положении на 8–10 секунд и опуститься на всю ступню. Растягивает позвоночник способствует увеличению роста.
Люди занимались своими привычными делами.	<b>Поза мельница.</b> Вращать руками вперёд на задержке дыхания, кто сколько сможет. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперёд или в сторону прямые руки.
Дети играли с игрушками.	<b>Поза куклы.</b> Встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, руками обхватить локти и немного покачать в стороны.
А пожилые люди наблюдали за ними через окна, сидя на своих стульчиках.	<b>Поза стульчик.</b> Встать прямо, руки вытянуть вперёд. Медленно опуститься, согнув колени так, чтобы бёдра были параллельно полу.
Вдруг! Когда никто не ждал, прозвучало страшное слово ВОЙНА. Оно пронеслось так быстро, что в этот день знала вся Земля.	<b>Поза бегун.</b> Стоя, согнуть правую ногу и, захватив рукой голеностопный сустав, прижать пятку к ягодице. Левую руку поднять вверх. Медленно наклоняя туловище вперёд и прогибаясь в пояснице, поднять ногу как можно выше. (Вырабатывает чувство равновесия, тренирует мышцы ног и позвоночника, укрепляет суставы).
Даже птицы были напуганы такой вестью...	<b>Поза аист.</b> Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носки. Обратить

	внимание на область между лопатками.
Люди спешили домой, и пытались уберечь своих детей. Они закрывали двери на замки.	<b>Поза замок.</b> Сидя в позе алмаз, поднять вертикально вверх правую руку, согнуть её в локте и захватить пальцы руки, заведённой за спину. Повторить позу, поднимая вверх левую руку. (Развивает подвижность плечевых суставов, улучшает осанку).
Женщины молились о прекращении войны.	<b>Божественная поза – 2 вариант.</b> Сесть в позу алмаз, завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и пальцами на уровне таза. Затем осторожно вывернуть ладонями пальцами вверх и медленно вести их вдоль позвоночника как можно выше.
Надежда о победе таяла как свеча.	<b>Поза свеча.</b> Встать прямо, руки поднять вверх. Затем медленно наклоняться вперёд, Дотягиваясь сначала до носков ног, а потом присесть на корточки.
Но вот наступил долгожданный день, день 9 мая 1945 года. Это день победы нашей Родины над фашизмом. Травы и цветы потянулись к солнцу.	<b>Поза воин.</b> Встать прямо, ноги около 1,5 м. вытяните позвоночник, руки разведите в стороны, ладонями вниз. На выдохе опуститесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога крепко упирается в пол. (Растягивает позвоночник).
Птицы с гордостью кружили в небе, говоря всем о славных подвигах наших солдат.	<b>Поза орёл.</b> Стоя прямо, согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую ногу так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединив перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем обопритесь на правое колено, а подбородок положить на большие пальцы сложенных вместе ладоней. (Укрепляет суставы рук и ног, а также мышц спины и ног.)
Вечная слава нашим героям!	<b>Расслабление</b> Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза.

**П/и «Кто быстрее!»;**

**Дыхательная гимнастика «Дыхание ха»;**

**Релаксация «Саморасслабление».**

### **Комплекс № 24. «Скоро лето!»**

**Цель:** 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.

**Оборудование:** коврики для йоги, карточки с асанами, ребристая доска, массажные коврики

1.	2.	3.
<b>XI. Встреча: Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»</b>		
<b>XII. Разминка</b>		
- ходьба по ребристой доске, руки в стороны, -на пятках, руки в замок за спиной, - бег в чередовании с ходьбой, -бег «змейкой»	- ходьба на носках, руки вверх, -в полуприседе, -по массирующим коврикам, -бег с остановкой по сигналу.	- ходьба по «кочкам» - на носках, руки вверх, - в полуприседе, - бег «змейкой»
<b>XIII. Оздоровительная пауза №4</b>		
<b>XIV. Позы</b>		
1)«Алмаз» 2)«Лук» 3)«Переკладина» 4)«Кобра» 5)«Стул» 6)«Венок» 7)«Лев» 8) «Рыба» 9) «Лотос»	1)«Алмаз» 2)«Лук» 3)«Переკладина» 4)«Кобра» 5)«Стул» 6)«Венок» 7)«Лев» 8) «Рыба» 9) «Лотос»	1)«Дерево» 2)«Черепашка» 3)«Собака» 4)«Кошка» 5)«Крокодил» 6)«Лодка» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»
<b>XV. Игра</b>		
«Мы веселые ребята»	«Затейники»	«Догони свою пару»
<b>XVI. Зрительная и дыхательная гимнастика, упражнения на напряжение – расслабление.</b>		
«Солнышко»	«Дыхание ха»	«Загораем»
<b>XVII. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).</b>		
«Плывём в облаках»	«Улыбнись – рассердись»	«Шавасана»
<b>XVIII. Самомассаж</b>		
<b>XIX. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух»</b>		
Тема: «Друг это кто?»»	Тема: «Гигиена моего тела»	Тема: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух»»
<b>XX. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей)</b>		