

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №25 «ЖУРАВУШКА»
АРСЕНЬЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
692331, Приморский край, г. Арсеньев, ул. Жуковского, 51а тел. 8(42361) 4-27-68
e-mail: mdou-25@mail.ru
ИНН: 2501008702 КПП: 250101001

Принята
Решением педагогического совета
№ 6 от «31»_08_2021г

Утверждена
Заведующий МДОБУ ДС №25
«Журавушка»
Л.М.Российская
Приказ № 95-А от «31»_08_2021г.



Рабочая программа
Дополнительного образования
Физкультурно – оздоровительного кружка
«Здоровишка»
(Гимнастика с элементами Детской Йоги).

Разработчик программы:
Воспитатель Харина А.В.

Арсеньев, 2021 г.

Оглавление

№ п/п	Наименование разделов	№ стр.
	I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3-8
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации основной образовательной Программы	5
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	6
1.2	Режим занятий	7
1.3	Планируемые результаты	8
	II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8-10
2.1	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	8
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов, включая способы и направления поддержки детской инициативы	8
2.3	Структура занятий	10
2.4	Мониторинг	10
2.5	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.	10
	III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	11
3.1	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды. Материально-техническое обеспечение Программы	11
3.2	Методические материалы и средства обучения и воспитания	12
3.3	Планирование образовательной деятельности	12
3.4	Список литературы	32

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

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

В последнее время в современном мире велик процент детей с синдромом гиперактивности и другими нарушениями эмоциональной сферы.

Система йоги разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений. Разумеется, потенциал развития более высок, если практика начинается с юных лет.

Йога – это искусство и наука жизни, главная цель которой – эволюция сознания. Поэтому йога включает в себя систему дисциплин для постепенного развития всех аспектов личности. На первых этапах мы обычно работаем с физическим телом. Через практику физических упражнений или асан, позвоночник, мышцы и суставы становятся здоровыми. Благодаря асанам происходит легкий массаж разных желез, что способствует искоренению многих проблем, связанных например, с щитовидной железой и т.д.

Пранаяма, или практика дыхания, важна не только для укрепления легких и насыщения тела кислородом, она также оказывает положительное влияние на мозг и эмоции. Эмоциональная стабильность, как результат практики пранаямы, способствует конструктивному высвобождению ментальной и творческой энергии, благодаря чему ребенок обретает уверенность в себе, осознанность и самоконтроль.

Релаксация, возникающая при использовании техники пратьяхары, или отвлечения чувств от объектов внешнего мира, способствует снижению стресса, накопленного в повседневной жизни.

Польза йоги для детей

Практика йоги способствует не только гибкости и развитию растущего организма; благодаря ей, оптимизируется мышление, развивается внимание и концентрация, пробуждается творческий потенциал. Воображение и фантазия у детей до 6 лет обычно направлены на игрушки и сказки, но мы можем направить их воображение на более реальные вещи, таким образом, побуждая их адекватно взаимодействовать с окружающим миром. Ребенок обычно интуитивен и менее обусловлен, чем взрослый, и поэтому он более откровенен, прямолинеен, и, прежде всего, обладает большей способностью к обучению.

Занятия йогой способствуют укреплению позвоночника и мышц, развитию гибкости, формированию правильной осанки. Упражнения помогают улучшить концентрацию внимания, восстановить эмоциональное равновесие.

Дети, которые длительное время занимаются йогой, меньше болеют, более стресс устойчивы и спокойны, чем их сверстники, находятся в хорошей физической форме. Ребенок, познающий принципы йоги, с детства учится воспринимать себя гармоничной, целостной и уникальной личностью.

Детская йога, как уже было сказано, предусматривает и дыхательные упражнения. Они способствуют улучшению кровообращению мозга, вентиляции легких. Если у ребенка есть хроническое заболевание органов дыхания, то, как правило, благодаря йоге, состояние здоровья постепенно улучшается.

Актуальность программы состоит в том, что на сегодняшний день состояние здоровья подрастающего поколения заставляет задуматься не только врачей и родителей, но и учителей и преподавателей образовательных заведений. Согласно статистическим данным, среди детей старшего школьного возраста зарегистрированы заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, дыхательной системы, обмена веществ и др. Становится очевидным тот факт, что система физического оздоровления молодого поколения довольно устарела и требует качественного и оперативного изменения. Наряду со спортивными играми, легкой атлетикой, плаванием и другими видами спорта сейчас все популярнее становится восточное направление занятий, таких как: цигун, ушу, пилатес, йога, различные виды восточных единоборств и т.д. Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих учебных заведениях мира как рациональная и разумная система самосовершенствования и само регуляции организма на физическом и психическом уровнях. Однако интерес к данному оздоровительному направлению возрастает все больше и назревает необходимость введению йоги в общеобразовательный процесс.

Новизна программы состоит в том, что в ней заложены четыре линии или четыре аспекта: физиологический, эмоциональный/поведенческий, ментальный и творческий, развивая которые мы можем говорить о воспитании гармоничной личности.

- Физиологический аспект - гибкость, подвижность и прямая осанка - это основные требования для сбалансированного развития тела;

- Эмоциональный/поведенческий аспект – нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравнивание эмоциональной сферы. Детям-интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности;

- Ментальный аспект - сюда входит способность концентрироваться, запоминать замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности;

- Творческий аспект - данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, вокализацию и развитие личных качеств. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что когда им встречается новое слово, они представляют себе его образ, для того чтобы запомнить.

Таким образом, говоря о детской йоге мы подразумеваем развитие гармоничной личности, то есть личности, у которой приблизительно в одинаковой мере будут развиты тело, душа и дух.

В целом занятия в объединении способствуют разностороннему и гармоническому развитию личности ребенка, раскрытию творческих способностей, решению задач трудового, нравственного и эстетического воспитания.

1.1.1 Цели и задачи реализации основной образовательной Программы

Основной **целью** программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей, формирование эмоциональной уравновешенности.

Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

Оздоровительные задачи:

1. Развитие физических качеств у детей при помощи гимнастики хатха-йоги.

2. Укрепление здоровья:

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний;
- содействовать развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- способствовать повышению защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений йоги;
- содействовать формированию правильной осанки и гигиенических навыков;
- способствовать оздоровлению психики ребенка;
- подвижность суставов ребёнка;
- Развивать и сохранять гибкость.

3. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать двигательные качества;
- развивать мелкую моторику.

4. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся.

Образовательные задачи:

- ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- побуждать обучающихся к творческому самовыражению.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие **принципы**:

1. 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.

2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует

индивидуального похода. 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.

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

В основе программы «Здоровишка» 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 для дошкольников асан 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.

1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

1. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Заболеваемость детей растёт с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа кружка по физическому развитию воспитанников МБДОУ д/сада «Журавлик» «Здоровишка» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

2. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Младший дошкольный возраст (3—5 лет).

Развиваются **ловкость**, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Основные достижения возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Старший дошкольный возраст (5—7 лет).

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развивается воображение. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

1.2 Режим работы кружка «Здоровишка»

Программа рассчитана на 2 учебных года и носит системный характер. Занятия проводятся групповым способом (6-10 детей), 1 раза в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций.

Участники занятий:

Дошкольники 5 – 7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере; трудно адаптируемые. Программа носит развивающий характер.

Группы формируются из детей, посещающих среднюю и старшую группы МДОБУ «Д/с «Журавушка» по желанию родителей. Организованная образовательная деятельность проводится 1 раза в неделю (4 раза в месяц). Длительность организованной образовательной деятельности в соответствии с СанПиН: средний дошкольный возраст – 20 – 25 мин., старший дошкольный возраст – 30 - 35 минут.

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Старшая группа		15.00 – 15.25		15.00-15.25	
Подготовительная группа		15.00 – 15.35		15.00-15.25	

1.3 Планируемые результаты освоения Программы

<i>Средний дошкольный возраст (4—5 лет).</i>	<i>Старший дошкольный возраст (5—7 лет).</i>
У детей - сформирован интерес к процессу движения под музыку;	У детей - развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;

- появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ; - формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом - появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности; - формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции; - развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку	- формируется точность и правильность в выполнении упражнений; - появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений - освоен большой объём разнообразных асан и дыхательных упражнений; - появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.
--	---

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности

Образовательная программа рассчитана на 2 года обучения.

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

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

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.

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Форма обучения – очная.

Основной формой организации занятий при реализации данной программы является игра. Выполнение асан проходит в форме игры, с использованием историй, сказок, песен, костюмов, игрушек и другого вспомогательного материала. При этом самое главное – это не выполнить асану идеально, а сделать усилие при ее выполнении и получить удовольствие от процесса. Здесь любое движение – это уже йога!

Потому что уже с раннего возраста дети находятся под давлением детского сада, школы, соревновательных видов спорта, где от них требуется соответствовать определённым правилам и нормам, быть лучшими, добиваться успеха. Йога для детей – это совсем другая история. Здесь ребенок никому ничего не должен, уважается его мнение и желания, действуют простые человеческие правила.

Рассказ-беседа, беседы, просмотры фильмов и мультфильмов, практическая работа на занятиях и создание презентаций, которые способствуют развитию у детей творческих способностей. Практическая деятельность составляет основное содержание программы.

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы
---------------	--------	----------	--------

- фронтальная	- переключения с одной деятельности на другую; - поощрения - игры и игровые ситуации	- общеразвивающие упражнения; - общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; - дыхательные упражнения; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для развития координации движений	<i>Дидактические методы.</i> 1.Методы использования слова: - рассказ - объяснение; - указания. 2.Метод наглядного воздействия: - показ. 3.Практические (выполнение асан)
---------------	--	--	---

Способы и направления поддержки детской инициативы

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

2.3 Структура занятия:

Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы. Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе.

Разучивание поз, элементов комплекса (на первом этапе), дыхательные упражнения. Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

Подвижная игра; игра на профилактику плоскостопия и нарушения осанки; релаксация.
Цель: создание условия для положительного эмоционального настроя

Заключение: упражнение на расслабление всего организма. Цель: достижение общего оздоровительного эффекта.

2.4 Мониторинг

Мониторинг проводится в начале и конце года в старшем дошкольном возрасте для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Физическое качество	Содержание теста	Требования к выполнению
Гибкость	Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами	Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны	Оценивается удержание в секундах
Статическая выносливость	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз	1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек 2. Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

- Консультативная помощь.
- Участие в родительских собраниях.
- Проведение дня открытых дверей.
- Проведение занятий с участием родителей.

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

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды. Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия кружка «Здоровишка» проводятся в спортивном зале МДОБУ детский сад «Журавушка».

Спортивный зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

Средства:

- Музыкальный центр
- Диски и электронные носители
- Гимнастические коврики
- Массажные мячи.

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 должен быть 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 кубы, разметка на полу для ориентировки в пространстве, дуги, ребристые доски, кегли, батут, тренажеры для глаз, атрибуты для проведения подвижных игр.

Картотеки:

- Игр, игровых упражнений;
- Загадок;
- Стихов о спорте и ЗОЖ;
- Диагностические материалы;
- Материалы творческого педагогического опыта.

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

Условия проведения гимнастики:

- Четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- Хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- 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

3.2 Методические материалы и средства обучения и воспитания

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

1. Комплексы составляются по принципу —от простого к сложному.
2. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
5. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.

7. 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 Планирование образовательной деятельности

Стаошая группа (5-6лет)

Сентябрь

Цель: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

Разминка. Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен.

Период	Позы	Игры	Другое
1. Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Алмаз» 3) «Верблюд» 4) «Кошка» 5) «Кобра» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба»	«Кошечка» с элементами йоги	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация
2. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Треугольник» 3) «Мостик» 4) «Верблюд» 5) «Кошечка» 6) «Кобра» 7) «Бабочка»	«Художник» (профилактика плоскостопия).	«Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики), Релаксация
3. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Ребенок» 3) «Гора» 4) «Лягушка»	«Ловишки».	Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация

	5) «Кошка» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба»		
4. неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Алмаз» 3) «Гора» 4) «Лягушка» 5) «Кошка» 6) «Полуберезка» 7) «Бабочка»	«Уголки»	Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация

Итого: 4 часа

Октябрь

Цель: Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая доска; палка.

Разминка: Самомассаж; корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

Период	Позы	Игры	Другое
1 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Божественная» 3) «Черепашка» 4) «Верблюд» 5) «Полуберезка» 6) «Рыба» 7) «Полулотос»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Замок» 3) «Лягушка» 4) «Кобра» 5) «Газовая» 6) «Березка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос»	«Сделай фигуру»	Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям (5 раз). Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Алмаз» 3) «Винт» 4) «Березка» 5) «Плуг» 6) «Рыба» 7) «Бабочка» 8) «Полулотос»	«Бездомный заяц»	Дыхательная гимнастика «Гуси». Релаксация.

4 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Винт» 4) «Книжка» 5) «Черепашка» 6) «Кобра» 7) «Плут» 8) «Рыба»	«Затейники»	Дыхательная гимнастика «Покорители космоса». Релаксация.

Итого: 4 часа

Ноябрь

Цель: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полу приседе, подскоки.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Черепашка» 3) «Герой» 4) «Кобра» 5) «Полукузнечик» 6) «Книжка» 7) «Крокодил» 8) «Бабочка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия)	«Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики). Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Звезда» 3) «Золотая рыбка» 4) «Кузнечик» 5) «Береза» 6) «Рыба» 7) «Лотос»	«Чье звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа.
3 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Звезда» 3) «Лодочка» 4) «Дельфин» 5) «Кузнечик» 6) «Плуг» 7) «Рыба» 8) «Лотос»	«Ловишка с ленточкой»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ. Релаксация.
4 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Черепашка» 2) «Собачка» 3) «Книжка»		

	4)«Верблюд» 5)«Береза» 6)«Кузнечик» 7)«Лотос»		
--	--	--	--

Итого: 4 часа

Декабрь

Цель: Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камушки, балансировочная подушка.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Кошка» 3)«Собака» 4)«Лодочка» 5)«Зигзаг» 6)«Книжка» 7)«Лотос»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2)«Алмаз» 3)«Аист» 4)«Черепашка» 5)«Кузнечик» 6)«Уголок» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»; Релаксация
3 Неделя 1 час	1)«Пальма» 2)«Звезда» 3)«Треугольник» 4)«Уголок» 5)«Лук» 6)«Береза» 7)«Лодка» 8)«Лотос»	«Перебежки»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация
4 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Черепашка» 3)«Треугольник» с поворотом 4)«Лягушка»	«Совушка»	Дыхательная гимнастика: «На море». Релаксация

	5)«Кошка» 6)«Береза» 7)«Плуг» 8) « Мостик»		
--	---	--	--

Итого: 4 часа

Январь

Цель: Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2)«Герой» 3)«Книжка» 4)«Лягушка» 5)«Верблюд» 6)«Винт» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Покорители космоса»	Дыхательная гимнастика: «строим дом» Релаксация
2 Неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Черепашка» 3)«Лодочка» 4)«Головоколенная» 5)«Алмаз» 6)«Треугольник с поворотом» 7)«Рыба» 8)«Бабочка»	«Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног)	Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2)«Алмаз» 3)«Кошка» 4)«Собака» 5)«Лук» 6)«Ласточка» 7)«Береза» 8)«Лотос» 9)«Воин»	«Волейбол с воздушными шарами»	Дыхательная гимнастика
4 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Герой» 3)«Лягушка» 4)«Собака» 5)«Кузнечик»	«Догонялки»	Релаксация

	6)«Ласточка» 7)«Березка» 8)«Плуг» 9)«Рыба»		
--	---	--	--

Итого: 4 часа

Февраль

Цель: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Черепашка» 3) «Треугольник» 4) «Стульчик» 5) «Герой» 6) «Книжка» 7) «Ребенок» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Самолеты»	Дыхательная гимнастика Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Аист» 3) «Лягушка» 4) «Верблюд» 5) «Полумостик» 6) «Скручивание» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Лотос»	«Сделай фигуру!» (коррекция плоскостопия)	Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес» Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Алмаз» 3) «Уголок» 4) «Лягушка» 5) «Верблюд» 6) «Книжка» 7) «Кузнечик» 8) «Лодка» 9) «Березка» 10) «Рыба»	«Горелки»	Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех» Релаксация
4 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Кошка» 4) «Книжка»	«Догони свою пару»	Релаксация

	5)«Лодка» 6)«Зигзаг» 7)«Бабочка» 8)«Лотос в рыбе»		
--	--	--	--

Итого: 4 часа

Март

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

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1)«Пальма» 2)«Черепашка» 3)«Звезда» 4)«Кузнечик» 5)«Плуг» 6)«Рыба» 7)«Полумостик» 8)«Лотос»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
2 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2)«Алмаз» 3)«Замок» 4) «Кошка» 5)«Собака» 6)«Лошадка» 7)«Березка» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Повар и кот»	Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.
3 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2)«Алмаз» 3)«Верблюд» 4)«Лук» 5)«Ребенок» 6)«Книжка» 7)«Плуг» 8)«Бабочка» 9)«Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу)	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
4 Неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Черепашка» 3)«Собака» 4)«Винт» 5)«Крокодил»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия)	Релаксация

	6)«Лодка» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»		
--	--	--	--

Итого: 4 часа

Апрель

Цель: Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать учить правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Ласточка» 3)«Черепашка» 4)«Аист» 5)«Книжка» 6)«Кобра» 7)«Лук» 8)«Березка» 9)«Рыба» 10)«Мостик»	Эстафеты	Звуковая гимнастика. Релаксация.
2. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2)«Ласточка» 3)«Кошка» 4)«Собака» 5)«Треугольник» 6)«Уголок» 7)«Кузнечик» 8)«Плуг» 9)«Крокодил» 10)«Лотос»	«Воздушный футбол»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
3. Неделя 1 час	1) «Дерево» 2)«Алмаз» 2)«Черепашка» 3)«Винт» 4)«Верблюды» 5)«Ребенок» 6)«Качалка» 7)«Березка» 8)«Лотос»	«Круть-верть» (диск здоровья)	Релаксация.
4. Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» «Ворона» 2)«Книжка»	«Силачи»	Релаксация.

	3)«Лодка» 4)«Кузнечик» 5)«Коробочка» 6)«Плуг» 7)«Березка» 8)«Рыба» 9)«Лотос»		
--	--	--	--

Итого: 4 часа

Май

Цель: способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.

Оборудование: рефлекторная дорожка (разные виды массажных ковриков, ребристые дорожки)

Разминка: «Здравствуй, солнце!»; стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, «Крокодил», «Паучок», подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1. Неделя 1 час	1)«Дерево» 2)«Кошка» 3)«Лягушка» 4)«Кузнечик» 5)«Скручивание» 6)«Мостик» 7)«Лук» 8)«Березка» 9)«Лотос»	Эстафеты	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
2. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2)«Черепашка» 3)«Лягушка» 4)«Книжка» 5)«Кобра» 6)«Мостик» 7)«Плуг» 8)«Рыба» 9)«Лотос»	«Художник»	Звуковая гимнастика. Релаксация.
3. Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2)«Герой» 3)«Лягушка» 4)«Верблюд» 5)«Бегун» 6)«Собака» 7)«Лук» 8)«Береза в лотосе» 9)Рыба в лотосе»	«Воздушный футбол»	Релаксация.

4. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Аист» 3) «Кошка» 4) «Уголок» 5) «Винт» 6) «Кузнечик» 7) «Плуг» 8) «Березка» 9) «Лотос»	«Игры-забавы»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
-----------------------	--	---------------	--

Итого: 4 часа

Подготовительная группа (6—7 лет).

Сентябрь

Цель: Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать своё тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая дорожка; камешки.

Разминка. Корректирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен; упражнения на гимнастической лестнице (вис на руках, с поднятием ног).

Дыхательные упражнения. «Теплый ветерок», «Холодный ветерок», «Шмель».

Диафрагмальное дыхание. Лечь на спину, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировано на процессе дыхания. Повторить 6-8 раз.

Период	Позы	Игры	Другое
1. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Молитва» 3) «Активизация ладоней» 4) «Дерево» 5) «Головоколенная» 6) «Бабочка» 7) «Рыба» 8) «Уголок» 9) «Дандасана» 10) «Свеча»	«Кошечка» с элементами йоги	Звуковая гимнастика «Гудок парохода». Релаксация
2. Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Пальма» 3) «Треугольник» 4) «Гребец» 5) «Верблюд» 6) «Кошечка» 7) «Кобра» 8) «Бабочка»	«Художник» (профилактика плоскостопия).	«Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики), Релаксация

	9) «Спящая бабочка» 10) «Черепашка»		
3. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Активизация ладоней» 3) «Дерево» 4) «Кролик» 5) «Гора» 6) «Алмаз» 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Полуберезка» 10) «Рыба»	«Ловишки».	Дыхательная гимнастика «Ежик» Релаксация
4. неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Активизация ладоней» 3) «Энергетический массаж» 4) «Алмаз» 5) «Гора» 6) «Черепашка» 7) «Лягушка» 8) «Кошка» 9) «Полуберезка» 10) «Бабочка»	«Уголки»	Дыхательная гимнастика: Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. Релаксация

Итого: 4 часа

Октябрь

Цель: Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик; ребристая доска; палка.

Разминка: Ссамомаж; корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной.

Период	Позы	Игры	Другое
1 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Сеятель» 3) «Аист» 4) «Черепашка» 5) «Верблюд» 6) «Полуберезка» 7) «Рыба» 8) «Полулотос» 9) «Свечка» 10) «Плуг»	«Паровозик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация

2 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Звезда» 4) «Лягушка» 5) «Кобра» 6) «Книжка» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Полулотос» 10) «Мостик»	«Сделай фигуру»	Дыхательная гимнастика: Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям (5 раз). Релаксация
3 Неделя 1 час	1) Пальма» 2) «Активизация ладоней» 3) «Дерево» 4) «Бегун» 5) «Винт» 6) «Березка» 7) «Плуг» 8) «Рыба» 9) «Бабочка» 10) «Полулотос»	«Бездомный заяц»	Дыхательная гимнастика «Гуси». Релаксация.
4 неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Герой» 3) «Винт» 4) «Книжка» 5) «Черепашка» 6) «Кобра» 7) «Плуг» 8) «Рыба» 9) «Лодка» 10) «Маленький мостик»	«Затейники»	Дыхательная гимнастика «Покорители космоса». Релаксация.

Итого: 4 часа

Ноябрь

Цель: Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Сеятель» 3) «Дерево» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Черепашка» 7) «Герой» 8) «Кобра» 9) «Кузнечик» 10) «Книжка»	«Разбойник» (коррекция плоскостопия)	«Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики). Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Звезда» 4) «Ребец» 5) «Бабочка» 6) «Береза» 7) «Рыба» 8) «Черепашка» 9) «Кошечка» 10) «Лотос»	«Чьё звено соберется быстрее»	Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа.
3 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Звезда» 3) «Дандасана» 4) «Лодочка» 5) «Дельфин» 6) «Уголок» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Ловишка с ленточкой»	Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б». Укрепление мышц губ. Релаксация.
4 Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Дерево» 3) «Божественная» 4) «Черепашка» 5) «Собачка» 6) «Ребенок» 7) «Книжка» 8) «Береза» 9) «Кузнечик» 10) «Лотос»		

Итого: 4 часа

Декабрь

Цель: Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камушки, балансировочная подушка.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Дерево» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Лодочка» 6) «Змея» 7) «Книжка» 8) «Головоколенная» 9) «Бочонок» 10) «Лотос»	«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Активация ладоней» 3) «Энергетич. массаж» 4) «Алмаз» 5) «Воин» 6) «Черепашка» 7) «Кузнечик» 8) «Уголок» 9) «Плуг» 10) «Рыба»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»; Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Пальма» 3) «Треугольник» 4) «Гора» 5) «Алмаз» 6) «Уголок» 7) «Лук» 8) «Береза» 9) «Плуг» 10) «Лотос»	«Перебежки»	Дыхательная гимнастика: Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. Релаксация
4 Неделя 1 час	1) «Молитва» 2) «Дерево» 3) «Бабочка» 4) «Газовая» 5) «Черепашка» 6) «Треугольник» с поворот	«Совушка»	Дыхательная гимнастика: «На море». Релаксация

	7)«Лягушка» 8)«Кошка» 9) «Собачка» 10) «Винт»		
--	--	--	--

Итого: 4 часа

Январь

Цель: Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности; вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки точечного массажа.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристые дорожки.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики».

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2)«Энергетический массаж» 3)«Божественная» 4)«Герой» 5)«Книжка» 6)«Лягушка» 7)«Верблюд» 8)«Плуг» 9)«Рыба» 10)«Лотос»	«Покорители космоса»	Дыхательная гимнастика: «строим дом» Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Аист» 3) «Стульчик» 4)«Черепашка» 5)«Лодочка» 6)«Рыба» 7)«Бабочка» 8) «Герой» 9) «Скручивание позвоночника» 10) «Черепашка»	«Догони свою пару», «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног)	Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2)«Алмаз» 3) «Гора» 4)«Кошка» 5) «Собака» 6) «Орел» 7) «Ласточка» 8)«Береза» 9)«Зигзаг» 10) «Замок»	«Волейбол с воздушными шарами»	Дыхательная гимнастика
4 Неделя	1) «Молитва» 2) «Стульчик»	«Догонялки»	Релаксация

1 час	3) «Герой» 4) «Лягушка» 5) «Собака» 6) «Кузнечик» 7) «Ласточка» 8) «Березка» 9) «Плуг» 10) «Рыба»		
-------	--	--	--

Итого: 4 часа

Февраль

Цель: Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, камешки.

Разминка: стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Черепашка» 5) «Верблюд» 6) «Кролик» 7) «Кольцо» 8) «Плуг» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Самолеты»	Дыхательная гимнастика Релаксация
2 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Аист» 3) «Лягушка» 4) «Верблюд» 5) «Мостик» 6) «Бочонок» 7) «Березка» 8) «Рыба» 9) «Бабочка» 10) «Черепашка»	«Сделай фигуру!» (коррекция плоскостопия)	Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес» Релаксация
3 Неделя 1 час	1) «Молитва» 2) «Алмаз» 3) «Ребенок» 4) «Кошечка» 5) «Замок» 6) «Книжка»	«Горелки»	Дыхательная гимнастика «Кузнечный мех» Релаксация

	7) «Кузнечик» 8) «Лодка» 9) «Березка» 10) «Собачка»		
4 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Бегун» 3) «Герой» 4) «Кошка» 5) «Книжка» 6) «Бабочка» 7) «Черепашка» 8) «Золотая рыбка» 9) «Зигзаг» 10) «Поза благородного человека»	«Догони свою пару»	Релаксация

Итого: 4 часа

Март

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

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корректирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки.

период	позы	игры	другое
1 Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Энергетический массаж» 3) «Воин» 4) «Лодка» 5) «Черепашка» 6) «Спящая бабочка» 7) «Кузнечик» 8) «Плут» 9) «Рыба» 10) «Полумостик»	«Футбол сидя»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
2 Неделя 1 час	1) «Молитва» 2) «Алмаз» 3) «Кошка» 4) «Собака» 5) «Замок» 6) «Герой» 7) «Березка» 8) «Мостик» 9) «Рыба»	«Повар и кот»	Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. Релаксация.

	10) «Лотос»		
3 Неделя 1 час	1) «Солнечная» 2) «Энергетический массаж» 3) «Верблюд» 4) «Лук» 5) «Черепашка» 6) «Книжка» 7) «Плуг» 8) «Бабочка» 9) «Спящая бабочка» 10) «Березка в лотосе»	«Футбол теннисным мячом» (лежа на полу)	Дыхательная гимнастика. Релаксация.
4 Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Воин» 3) «Черепашка» 4) «Собака» 5) «Винт» 6) «Плуг» 7) «Лодка» 8) «Рыба» 9) «Свечка» 10) «Лотос»	«Волейбол», «Художник» (профилактика плоскостопия)	Релаксация

Итого: 4 часа

Апрель

Цель: Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать учить правильно дышать.

Оборудование: Рефлекторная дорожка: массажный коврик, ребристая доска.

Разминка: Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки.

период	позы	игры	другое
2. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Ласточка» 3) «Бегущий человек» 4) «Черепашка» 5) «Книжка» 6) «Кобра» 7) «Лук» 8) «Березка» 9) «Рыба» 10) «Мостик»	Эстафеты	Звуковая гимнастика. Релаксация.
2. Неделя 1 час	1) Молитва» 2) «Ласточка» 3) «Кошка»	«Воздушный футбол»	Дыхательная гимнастика.

	4)«Собака» 5) «Треугольник» 6) «Золотая рыбка» 7)«Кузнечик» 8)«Плуг» 9)«Герой» 10)«Лотос»		Релаксация.
3. Неделя 1 час	1) «Солнечная поза» 2) «Энергетический массаж» 3)«Алмаз» 4)«Черепашка» 5)«Винт» 6)«Верблюд» 7)«Орел» 8)«Золотая рыбка» 9)«Березка» 10)«Лотос»	«Круть-верть» (диск здоровья)	Релаксация.
4. Неделя 1 час	1)«Тадасана» 2) «Звезда» 3) «Воин» 4)«Книжка» 5)«Лодка» 6)«Кузнечик» 7) «Плуг» 8)«Березка» 9)«Рыба» 10)«Лотос»	«Силачи»	Релаксация.

Итого: 4 часа

Май

Цель: способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлением дыхания.

Оборудование: рефлекторная дорожка (разные виды массажных ковриков, ребристые дорожки)

Разминка: «Здравствуй, солнце!»; стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, ходьба на носках, на пятках, на четвереньках, «Крокодил», «Паучок», подскоки.

Период	Позы	Игры	Другое
1. Неделя 1 час	1) «Дерево» 2) «Стульчик» 3)«Кошка» 4)«Лягушка» 5)«Кузнечик» 6)«Мостик» 7)«Лук» 8)«Березка»	Эстафеты	Дыхательная гимнастика. Релаксация.

	9) «Скручивание» 10) «Лотос»		
2. Неделя 1 час	1) «Пальма» 2) «Гора» 3) «Черепашка» 4) «Газовая» 5) «Книжка» 6) «Кобра» 7) «Зародыш» 8) «Лук» 9) «Рыба» 10) «Лотос»	«Художник»	Звуковая гимнастика. Релаксация.
3. Неделя 1 час	1) «Тадасана» 2) «Герой» 3) «Алмаз» 4) «Ребенок» 5) «Лягушка» 6) «Верблюд» 7) «Уголок» 8) «Собака» 9) «Лук» 10) «Березка в лотосе»	«Воздушный футбол»	Релаксация.
	1) «Солнечная поза» 2) «Энергетический массаж» 3) «Треугольник» 4) «Бегун» 5) «Кошка» 6) «Винт» 7) «Кузнечик» 8) «Плуг» 9) «Березка» 10) «Лотос»	«Игры-забавы»	Дыхательная гимнастика. Релаксация.

Итого: 4 часа

3.4 Список использованной литературы

1. А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога». - Москва «Ника-центр», 2009 г.
2. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
3. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
4. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с.
5. Т.П. Игнатьева, «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.
6. Ханников А.А. Йога. Терапия и оздоровление. Минск; Современ. Школа, 2007г. 352 стр.
7. Шифферс М.Е. Айенгар – йога для всех / Мария Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176с.: ил.
8. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.
9. Интернет – ресурсы.

Приложение 1

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. Участвует 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.

«Волейбол с воздушными шарами» - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают воздушный шар через сетку.

«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.

«Волейбол» » - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают мяч через сетку.

«Эстафеты»- командные соревнования.

«Круть – верть» - различные вращательные упражнения на диске здоровья.

«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.

Дыхательная и звуковая гимнастика:

«Кузнечный мех»

«Прогулка в лес»-представи. Что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Глубокий вдох и медленный выдох.

«Гудок парохода»- Длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»

«Полет самолета» имитация звука самолета, набирающего и снижающего скорость.

«Ёжик»- пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.

«Гуси»- гагочем, как гуси «Га-га-га!»

«Упрямый ослик» - произносить «и-а-а-а, и-а-а-а».

«На море»- С закрытыми глазами представили море, Длительный вдох и выдох.

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 любят 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 шарик»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарик, 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 шарик 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 шарiku.

«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 пошире. 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).

Приложение 2:

Списки детей, посещающих кружок «Здоровишка»