

Согласованно:  
Педсовет МБДОУ Детский сад №4  
Протокол № 04 от 06.09.2024г.

Утверждено:  
Заведующей МБДОУ Детский сад  
№4  
\_\_\_\_\_ С.В.Соболева  
Приказ № 16 от 07.09.2024г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №4

## Проект

### **«Увлекательная гимнастика в детском саду»**

Коррекционно-оздоровительная гимнастика  
с детьми дошкольного возраста.

Подготовила:  
воспитатель  
Соболева С.В.

Пгт Кесова Гора,  
2024 год

## **I. Пояснительная записка**

«Гимнастика – это полный контроль над различными моделями и модификациями нашего сознания» – Свами Шивананда. Он определяет йогу как «гармонию между мыслями, словами и поступками, или, как интеграцию головы, рук и сердца». И. Н. Половцев: «Механизм действия асан по-разному проявляется на различных этапах йоготренировки. Статические позы йоги направлены не только на результат оздоровления, но и на изменение психики и сознания. Вполне возможно, что со временем асаны станут широко использовать для сознательной коррекции характера, развития творческих способностей, направленного формирования заданных черт и качеств личности». Упражнения йоги полезны для коррекции психоэмоционального состояния детей, т.е. для гиперактивных и гипо активных дошкольников.

Применение коррекционно-оздоровительной гимнастики с элементами йоги позволяет детям дошкольного возраста быстро реагировать на новые раздражители и сигналы, они открыты для всего нового и необычного. С педагогической точки зрения, это важно для продолжительного интереса ребенка к предмету и эффективности обучения.

### **Направленность.**

Дополнительная образовательная программа «Маленькие йоги» направлена на:

- ✓ общее укрепление детского организма;
- ✓ осуществление своевременной коррекции опорно-двигательного аппарата;
- ✓ развитие физических качеств (гибкость, выносливость, сила);
- ✓ укрепление иммунной системы.

### **Новизна.**

Особенность коррекционно-оздоровительной гимнастики с использованием элементов йоги состоит в целостности, упорядоченности и гармоничности происходящих при этом в организме адаптационных изменений.

Новизна предложенной программы «Маленькие йоги» заключается ещё и в том, что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей. Эта взаимосвязь является основой любого вида тренинга.

### **Актуальность.**

Забота о здоровье ребенка занимает приоритетные позиции в обществе, так как любой стране нужны здоровые, гармонично развитые, творческие и активные личности.

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается, что ключевой позицией обновления детского сада является охрана и укрепление здоровья детей. Дошкольный возраст характеризуется стремительным развитием физических и психических функций, которые становятся фундаментом всей последующей жизни. В этот период закладываются качества, делающие человека, человеком, появляются его индивидуальные черты. Таким образом, фундаментальной предпосылкой и воспитания, и обучения детей является забота общества об их здоровье.

По данным Института возрастной физиологии РАО на сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 6 - 8%; 80 - 90% детей 6 - 7 лет имеют те или иные отклонения физического здоровья, 18 - 20% детей 6 - 7 лет имеют пограничные (негрубые) нарушения психического здоровья; около 60% детей имеют нарушения речевого развития; около 30% - имеют несформированность сложнокоординированных движений руки и графических движений; около 35% - имеют несформированность зрительно-пространственного восприятия; более 70% - несформированность интегративных функций (зрительно-моторных, слухомоторных, сенсомоторных координаций); около 25% - имеют замедленный темп деятельности. Медицинские исследования указывают, что 75% заболеваний взрослых людей были заложены в детстве. Пятьдесят процентов детей нуждаются в психокоррекции, находятся в состоянии серьезного психологического неблагополучия, которое является причиной многих соматических заболеваний. В среднем каждый ребенок имеет 54 пропуска по причине болезни или карантина.

Возрастает количество детей, страдающих ожирением – в среднем на 1% каждый год (данные приведены по РФ).

В подавляющем большинстве, дети (дошкольного возраста) страдают дефицитом движения и незакаленностью. Анализ амбулаторных карт детей показал, что процент здоровых детей (имеющих 1 группу здоровья), поступающих в дошкольные учреждения снижается. Актуальной становится задача воспитания интереса к движению, повышения естественной двигательной активности детей, профилактики и своевременной коррекции опорно-двигательного аппарата и других заболеваний.

Мы считаем, что необходимо учитывать новые направления оздоровления детей. Они должны быть реализованы через разные формы двигательной активности на основе новых программ воспитания и обучения дошкольников, в которых бы были четко определены цели и задачи, характеристика возрастных возможностей детей, уровень освоения детьми содержания программы.

При разработке программы были проанализированы различные методики оздоровления (фитнесс – аэробика, каланетика, фитбол – аэробика и др.), отмечены позитивные стороны влияния каждого упражнения (асан) и эффект от выполнения коррекционно-оздоровительных комплексов на детский организм.

Мы считаем, что на сегодняшний день коррекционно-оздоровительные комплексы с элементами йоги являются наиболее эффективным оздоровительным средством против возможного возникновения и развития различных заболеваний. Разработанные коррекционно-оздоровительные комплексы, входящие в программу «Маленькие йоги», влияют не только на физическое состояние здоровья, но и на нравственно-духовное оздоровление личности ребёнка.

### **Особенности данной образовательной программы .**

Программа «Маленькие йоги» позволяет решать коррекционно-оздоровительные задачи комплексно. Предлагаемые упражнения комплексов позволяют использовать их частично на физкультурных занятиях (в комплексах ОРУ), могут быть использованы в кружковой работе (коррекционно-оздоровительного направления) в полном объеме. Ее может использовать как один специалист (руководитель по физическому воспитанию, воспитатель, родитель), так и в комплексе с другими, например: руководитель ФВ и инструктор по плаванию; руководитель ФВ и воспитатель; руководитель ФВ и родитель; воспитатель и родитель. Разнообразие методического материала позволяет педагогу или родителю выбрать нужный для работы по коррекции и оздоровлению материал.

Программа «Маленькие йоги» коррекционной и оздоровительной направленности, содержит средства оздоровления:

- ✓ элементы йоги, массажа и самомассажа, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики;
- ✓ упражнения на развитие диафрагмального дыхания;
- ✓ пластические этюды;
- ✓ упражнения для укрепления мышечного корсета;
- ✓ ОРУ с утяжелителями; упражнения в парах;
- ✓ игры с элементами валеологии;
- ✓ упражнения для растяжки тазобедренных суставов, мышц бедер и икр, связок ног; упражнения суставной гимнастики; подвижные игры).

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

Обучение позам (асан) йоги - их терапевтическая направленность призвана существенно, повысить готовность выпускника ДООУ к жизни на следующем этапе онтогенеза и дальнейшему обучению в школе, развить и укрепить его жизненные силы, индивидуальные способности, самостоятельность и мотивацию к ведению здорового образа жизни, повысить реальный уровень его здоровья. С помощью йоги решаются лечебные и профилактические задачи. Статические

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

Использование музыки, с помощью которой проводится эмоциональный тренинг, приводит к улучшению психического и физического развития ребенка.

### **Педагогическая целесообразность.**

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

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

- ✓ развиваются тонические мышцы, а при увеличении именно этих волокон утомляемость мышцы снижается, способность к длительной работе (выносливость) возрастает;
- ✓ рост мышечных волокон вызывает образование дополнительных капилляров, улучшающих кровоток и обмен веществ в целом.
- ✓ При выполнении коррекционно-оздоровительной гимнастики с элементами йоги у детей:
- ✓ укрепляется иммунная система
- ✓ уменьшается подверженность организма к стрессу;
- ✓ улучшается тонус тела;
- ✓ улучшается осанка;
- ✓ улучшается гибкость, удлиняются мышцы без лишнего объема;
- ✓ укрепляется мускулатура;
- ✓ происходит естественное снижение веса (у детей с избытком массы тела).

### **Цель программы:**

Оздоровление и укрепление физического и психического здоровья детей, через развитие двигательных навыков и физических качеств.

### **Задачи программы:**

#### **1.Оздоровительные:**

- ✓ укреплять и развивать сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы организма;
- ✓ повышать общую работоспособность и выносливость организма;
- ✓ прививать навыки самомассажа;
- ✓ развивать гибкость и подвижность суставов, силу и выносливость, координацию движений;
- ✓ формировать потребности в двигательной активности;
- ✓ осуществлять профилактику нарушений ОДА, зрения, простудных заболеваний.

#### **2.Образовательные:**

- ✓ укреплять мышечный корсет всего организма;
- ✓ развивать навыки правильного дыхания;
- ✓ развивать сенсорные и моторные функции;
- ✓ развивать интеллектуальные функции (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);

- ✓ формирование элементарных знаний о своём организме, роли физических упражнений, способах укрепления собственного здоровья.

### **3. Воспитательные:**

- ✓ воспитывать эмоционально – положительное отношение к физкультурным занятиям;
- ✓ формировать гармонично развитую личность;
- ✓ учить преодолевать трудности физического характера, проявлять терпение и выносливость;
- ✓ учить контролировать чрезмерное возбуждение и раздражительность, адекватно выражать свои чувства, принимать во внимание интересы и эмоции сверстников;
- ✓ развивать эмоционально – волевую сферу, игровую деятельность.
- ✓ Все задачи реализуются с учетом возрастных особенностей детей, уровня их физического и психического развития.

### **Формы и режим занятий.**

Форма работы носит индивидуальную или групповую оздоровительно-тренирующую и коррекционную направленность.

Упражнения разучиваются на физкультурных занятиях под руководством руководителя физического воспитания.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Группа детей делится на две подгруппы, в первую входят дети, требующие дополнительную коррекционно-оздоровительную и развивающую помощь, во вторую входят дети с высоким уровнем развития физических качеств.

Продолжительность одного занятия 30 - 35 минут

### **Комплекс коррекционно-оздоровительной гимнастики состоит из трех частей:**

1. Разминка, динамические упражнения (выполняются стоя);
2. Позы, суставная гимнастика, самомассаж, дыхательные упражнения (выполняются в положении стоя, сидя и лежа);
3. Позы (в положении сидя или лежа), общая релаксация (выполняется лежа), упражнения на дыхание (в положении лежа).

В комплексах используются упражнения, направленные на восстановление контакта с собственным телом, фрагменты техник связанные со снятием телесных и психоэмоциональных напряжений. Это особенно важно на фоне интенсивного ритма жизни и плотного информационного потока, в который вовлечены наши дети. Организм способен сопротивляться воздействию негативных факторов среды и имеет достаточный запас прочности.

При выполнении асан ребенок сам устанавливает продолжительность и величину напряжения для каждого упражнения, исходя из состояния своего организма и настроения. Это позволяет избежать перегрузок, задержки и сбоя дыхания. Постепенно дети наращивают нагрузку от занятия к занятию по мере улучшения функциональной способности того или иного органа или системы (увеличение подвижности суставов, гибкости позвоночника, растяжения мышц, задержки дыхания и т. д.). Можно допускать только краткие напряжения не дольше выдоха (5сек.). После выполнения упражнения необходимо обеспечить пребывание ребенка в устойчивом и свободном положении (и.п. – стоя с расслабленными ногами и опущенными руками) на протяжении счета 1-2-3-4, произносимого про себя. Этот перерыв нужен детям для восстановления частоты дыхания и подготовки к повторному выполнению упражнения. Вдох – через нос. Выдох – ртом. В результате ребенок довольно быстро начинает ощущать улучшение общего самочувствия, а тренировка в режиме комплексности обеспечивает оптимальную адаптацию.

Необходимо добиваться осмысленного выполнения упражнений (асан). При выполнении асаны (позы) сообщать детям о целенаправленности ее воздействия на определенный орган, о пользе и значении в укреплении здоровья. Необходимо умело создавать у детей установки на познание и оздоровление.

Педагог закрепляет и совершенствует разученные упражнения в любое время в удобном месте (в свободной деятельности, на утренней гимнастике, во время физ. минуток и т.д.) индивидуально или всей группой. При этом педагогу не обязательно делать упражнение самому. Достаточно

предложить выполнить несколько подражательных упражнений (асан), демонстрируя картинку или фото, сопровождая действия коротким стихотворением. Ребенок, хорошо освоивший подражательное упражнение, способен обучать своих родителей, выполняя разученные позы дома.

Медицинское сопровождение осуществляет врач-педиатр ДООУ и старшая медсестра, педагог-психолог наблюдает за психологическим климатом. Контроль за педагогическим процессом осуществляет заведующий, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе.

#### **Ожидаемые результаты.**

- ✓ Повышение уровня психофизического развития детей;
- ✓ Функций дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
- ✓ Повышение общей работоспособности и выносливости организма, укрепление иммунной системы;
- ✓ Снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья детей, профилактика и своевременная коррекция опорно-двигательного аппарата (ОДА), увеличение жизненной емкости лёгких (ЖЕЛ), гибкости, статической силы, общей выносливости;
- ✓ Повышение интереса детей к естественной двигательной активности.

#### **Оценка результатов проводится в форме тестирования.**

##### **1. По антропометрическим данным:**

- ✓ динамометрия;
- ✓ спирометрия.

##### **2. Тесты:**

- ✓ гибкость;
- ✓ статическая сила;
- ✓ выносливость.

По результатам тестов определяется эффективность и результативность коррекционно-оздоровительной работы. Тестирование проводится с учетом возраста и пола ребенка, два раза в течение учебного года (сентябрь, май), по пяти обязательным тестам. Промежуточный срез (январь) проводится для детей показавших низкий уровень развития физических качеств в начале учебного года.

### **ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

#### **Характеристика тестовых упражнений**

**ТЕСТ 1. «Наклон вперед, сидя»** (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов)

Ребенок садится на пол, ноги врозь, расстояние между стопами строго 20 см, лицом к опоре, упирается пятками в боковые стойки опоры (это поможет ребенку сохранить прямые ноги при наклоне без посторонней помощи). Между ног располагается линейка (вертикально вверх делением). Нулевая отметка находится на уровне пяток ребенка. По команде ребенок выполняет наклон вперед, не сгибая колени, скользя пальцами по линейке. При необходимости инструктор может фиксировать колени ребенка, не позволяя им сгибаться во время наклона. Наклон выполняется медленно с фиксацией в крайней точке наклона не менее 2 секунд. Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется ребенок, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Если ребенок смог дотянуться до уровня стоп то показание записывается со знаком (-), если же ребенок дотянулся за уровень стоп, то показатель записывается со знаком (+). Для экспресс – тестирования тест можно проводить одновременно с 4- 5 детьми.

**Тест 2. «Вис на перекладине»** (для оценки статической выносливости и силы мышц верхнего плечевого пояса)

После принятия исходного положения в висе на перекладине с максимально согнутыми руками, подбородок расположен выше перекладины, но не касается ее и не помогая удерживать в висе,

включают секундомер. Оценивается максимально возможное время. В течение которого ребенок сможет удержаться в висе на руках. Секундомер останавливают в тот момент, когда ребенок опускает подбородок ниже уровня перекладины. Для детей до 4 лет в связи с возрастными особенностями разрешается исходное положение в висе, держась за перекладину на уровне глаз (подбородок ниже перекладины). Разрешается вторая попытка.

**Тест 3. «Бег на 120 и 150 метров»** (для определения физической работоспособности и скоростной выносливости)

Дети, для того, чтобы правильно распределить свои силы на дистанции, должны до дня тестирования хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время. Дети 6 лет – 120 метров, 7 лет – 150 метров. Для начального обучения преподаватель пробегает с детьми эту дистанцию с целью задать детям правильный ритм бега. При наличии площадки маленькой длины разрешается проводить бег, пробегая указанную дистанцию с поворотом (туда и назад). В этом случае при каждом повороте от полученного результата вычитают 1 сек. (коррекция на поворот). Разрешается вторая попытка.

**Тест 4. Жизненная емкость легких.**

Проводится медицинскими работниками МДОУ

**Тест 5. Частота простудных заболеваний в течение года**

Проводится медицинскими работниками МДОУ

## Перспективный план занятий на 2024-2025г.

### Комплекс № 1 (Сентябрь)

**1.Упражнения для растяжки:** Сели, спина прямо, одну ногу вытянуть, стопу другой ноги положить на бедро, покачивать бедром, стараться достать коленом до пола.

**2.Упражнения суставной гимнастики:** «Скажи «да» ручками и ножками» – движения кистей и стоп вверх – вниз.

**3.Пальчиковая гимнастика «Ладонь, кулак»**

**4.Позы и упражнения йоги**

- ПДЙ (полное дыхание Йоги)
- «Аист» (Падахастанасана)
- «Собака» (Шваласана)
- «Кобра» (Бхуджангасана)
- «Горка»
- «Аист» (Падахастанасана)

Комплекс выполняется – 3раза.

**5.Игра «Колечко»**

**цель:** Эмоциональное развитие детей.

### Комплекс № 2 (Октябрь)

**1.Упражнение на развитие диафрагмального дыхания.**

Носом вдох, а выдох ртом

Дышим глубже, а потом

Ртом вдохнули, выдох носом

Очень нравится дышать

Начинаем все опять.

М.у. - Зажать нос и задержать дыхание на 5-10 сек.

**2.Потягивание на четвереньках**

- Поза «собаки» – прогнуться, потянуться.
- Поза «кошки» – «злая» – «добрая».

Одну руку вытянуть вверх, в небо, развернуться в сторону, потянуться, потом другой рукой.

### 3. Позы и упражнения йоги

- ПДЙ (*полное дыхание Йоги*)
- «Аист» (*Падахастанасана*)
- «Собака» (*Шваласана*)
- «Кобра» (*Бхуджангасана*)
- «Горка»
- Упор на прямых руках
- «Звездочка»
- «Горка»
- «Аист» (*Падахастанасана*)
- М.у. – комплекс выполняется 3 раза.

### 4. Углубление знаний о теле и владении им.

Я использую свой мозг, чтобы думать – *коснуться головы*

Я использую свой нос, чтобы нюхать и дышать – *коснуться носа*

Я использую глаза, чтобы видеть и моргать – *коснуться глаз*

И использую я горло, чтоб кричать и говорить – *коснуться горла*

Я использую свой рот, чтоб хихикать и смеяться – *коснуться рта*

И использую я бедра, чтоб вращаться и толкаться – *движения по тексту*

И использую я пальцы, чтобы ими шевелить – *коснуться пальцев рук и ног*

И использую я ноги, чтоб повыше подскокить – *прыжки*

### 5. Танец движений (по Габриле Рот, для детей с 5 лет)

#### Комплекс № 3 (Ноябрь)

#### 1. Упражнения на растяжку:

- «Треугольник» лежа на спине.
- «Велосипед»
- «Уголок»
- «Борцовский мост»
- «Поплавок» на спине
- М.у. – покачаться на спине вперед – назад, вправо - влево.

#### 2. Упражнение на развитие диафрагмального дыхания

#### 3. Пальчиковая гимнастика

Автобус, троллейбус, машина, трамвай –

О них ты на улице не забывай. (*смена руки*)

В морях – корабли, ледоколы, суда

Они очень редко заходят сюда.

М.у. – соединение всех пальцев с большим по очереди, начиная с указательного на каждый ударный слог.

#### 4. Позы и упражнения йоги

- ПЙД
- «Дерево»
- «Аист» «Собака»
- «Кобра»
- «Кошка»
- «Кошка ласковая и злая»
- «Аист»
- М.у. – комплекс выполняется 3 раза.

Повторить «Аист», «Собака».

#### 5. Массаж пальцев рук зубной щеткой

Гладила мама - ежиха ежат:

«Что за пригожие детки лежат!»

## Комплекс № 4 (Декабрь)

### 1. Упражнения для растяжки:

#### Растяжка мышц бедра и икр:

Сидя спина, одну ногу вытянуть, стопу другой ноги положить на бедро другой, покачивая бедром стараться достать коленом до пола.

М.у. – упр. выполнять 6-8 раз. На последнем выполнении зафиксировать колено у пола на 10- 15 сек.

И.п. – то же, но рукой взяться за стопу прямой ноги и головой стараться достать до колена.

М.у. - максимальный наклон вперед, зафиксировать наклон на 30 секунд.

#### Растяжка паховых связок:

- Упр. «Бабочка летит». И.п. – сидя спина прямая, ступни ног подтянуть к паху и соединить, выполнять покачивания ногами.
- М.у. – взяться за щиколотки руками. Локти положить на одноименную ногу и помочь колену достать до пола, зафиксировать положение на 30 секунд.
- Упр. «Бабочка уснула». И.п. – то же, но необходимо выполнить наклон вперед и постараться коснуться лбом пола.
- М.у. – наклон выполнять с выдохом, зафиксировать положение на 30 секунд.
- Растяжка мышц бедра и икр:
- Упр. «Качалочка». И.п. – сидя на коленях, пятках, упор руками сзади. Выполнять покачивающие движения коленями вверх – вниз.
- М.у. – при выполнении упр. спина прямая, дыхание произвольное.
- И.п. – сидя на коленях, пятках, выполнить наклон назад, лечь на спину.
- М.у. – максимальный прогиб в грудном отделе, руки вдоль туловища, подбородок смотрит вверх, зафиксировать положение на 30 сек, дыхание произвольное.

### 2. Массаж пальцев ног

#### Правая нога

Пальчик – пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

Сгибание пальцев

сжимание и разжимание

круговые движения

сжимание и разжимание

Раздвигание пальцев в стороны

#### Левая нога

Этот пальчик в лес пошел.

Этот пальчик гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик жарил сам.

Этот пальчик сам все съел,

Оттого и потолстел.

Сгибание пальцев

сжимание и разжимание

круговые движения

сжимание и разжимание

Раздвигание пальцев в стороны

Соединить пальцы стоп правой и ноги вместе

### 3. Позы и упражнения йоги

- ПДЙ
- «Дерево»
- «Собака»
- «Кошка»
- «Кобра»
- «Корова»
- В позе «Корова» выполнить наклоны головы вверх – вниз, повороты головы вправо – влево, скользящие движения подбородком по груди от правого плеча к левому.
- «Верблюд»
- Поза «Эмбриона»

- М.у. – комплекс выполняется 3 раза.

#### 4. Упражнение на развитие диафрагмального дыхания

### Комплекс № 5 (Январь)

**1. Упражнения суставной гимнастики:** «Вертолетик» – кистями рук и стопами ног одновременно начать вращательные движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки (делать в каждую сторону 10-12 круговых движений)

Варианты:

- А.) правая кисть и стопа вращаются в одну сторону по часовой стрелке;
- Б.) левая кисть и стопа вращаются в одну сторону против часовой стрелки;
- В.) предложить детям выполнить усложненный вариант этого упражнения: кисти вращать по часовой стрелке, стопы – против часовой стрелки.

#### 2. Потягивание, сидя с прямыми ногами:

- Руки вперед, потянуться (носки ног на себя)
- Руки вверх, потянуться (спина прямая, «вытягиваем» позвоночник вверх) Руки вниз, ссутулиться, потянуться (подбородок к груди, руки расслаблены) Руки вниз за спину, прогнуться, потянуться (голова откинута назад, нижняя челюсть заведена за верхнюю)
- Руки в стороны, потянуться, пальцы рук смотрят вверх (вниз)
- Руки в стороны повороты вправо, влево, выполняя потягивания в сторону
- «Треугольник» – пальцами рук взяться за большие пальцы ног, вытянуться вверх, прогиб в грудном отделе
- из и.п. «треугольник» на выдохе сложиться, зафиксировать позу с задержкой дыхания на 10-15 секунд.

#### 3. Упражнения йоги:

- ПДЙ
- «Дерево»
- «Ласточка»
- «Вытягивание вверх»
- Наклон с потягиванием вправо влево
- «Вытягивание вверх»
- «Аист»
- «Собака»
- «Кобра»
- «Горка»
- «Аист»
- «Вытягивание вверх»
- Упражнение на дыхание – 2-3 раза (диафрагмальное).
- Поза «Полулотоса»
- Повороты головы вправо влево;
- Наклоны головы вверх – вниз;
- Руки через стороны (ладони смотрят вверх) вверх соединить над головой, потянуться вверх, Руки в «замок» опустить на затылок, слегка надавливая;
- руки через стороны вверх «вытягивание» позвоночника – вдох, на выдохе наклон вперед

#### 4. Игра «Салки вдвоем на одной ноге»

**Цель:** Развивать ловкость и быстроту, внимание.

### Комплекс № 6 (Февраль)

#### 1. Растяжка мышц и связок ног

Стоя ноги шире плеч, руки произвольно, присесть и перенести вес тела с одной ноги на другую.

М.у. – ягодицы параллельно полу, колено смотрит вперед, спина прямая, стопы параллельны друг другу от пола не отрывать.

Стоя ноги шире плеч, стопы параллельны друг другу, хват кистями за локти, наклон вперед – выдох.

М.у. - коснуться локтями пола, ноги в коленях не сгибать.

«Лягушка» – Стоя ноги шире плеч, носки развернуты наружу. Наклон вперед, ладони на полу, выполнять сгибание и разгибания ног.

М.у. – ладони от пола не отрывать, колени смотрят вверх, добиваться глубокого седа.

«Пирамида» – «Горка»(ноги шире плеч)

## **2.Пальчиковая гимнастика с массажным мячом:**

Граблями скребем мы мусор с земли,

Чтоб к свету расточки пробиться смогли!

(надавливающим движением проводить по ладоням массажным мячом)

Вокруг земли луна летает,

А вот зачем она не знает.

(перекатывать массажный мяч по тыльной и внутренней стороне ладоней).

## **3.Позы и упражнения йоги**

- ПИД
- «Дерево»
- «Аист»
- «Собака»
- «Кобра»
- «Кошка»
- «Кошка ласковая и злая»
- «Аист»
- М.у. – комплекс выполняется 3 раза.

## **4.Подвижная игра «Воздушная кукуруза»**

Цель: Развитие внимания, ловкости, прыгучести. Учить детей действовать вместе и по одному.

## **Комплекс № 7 (Март)**

### **1.Суставная гимнастика**

1. Стойка на носках – упражнение йоги
2. «Стройные ноги» – и.п. – о.с., туловище и руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, чтобы пятки чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное. Выполнять 20-30 раз.
3. «Прогиб назад» упражнение йоги
4. «Наклон вправо – влево» (с захватом верхней руки)
5. «Дерево» – упражнение йоги
6. «Орел» – упражнение йоги
7. «Змеевидные движения» – о.с., выполнять круговые движения в горизонтальной плоскости (сначала одну, затем в другую сторону)
8. «Петушок и курочка» – выполнять клевательные движения головой в горизонтальной плоскости: вперед – назад, вправо – назад, вперед – назад, влево – назад, вперед – назад, и т.д.
9. «Восточный танец» – переплести руки над головой, перемещать голову вправо – влево в плоскости плечевого пояса.

М.у. – голову не наклонять, руки перемещаются в сторону, противоположную движению головы.

Варианты: по 2 раза в каждую сторону, по 3 раза в каждую сторону.

10. «Покажи, и спрячь мизинец» – выкруты рук.

И.п. – о.с., руки вытянуть перед собой. Перекрестить руки, повернуть ладони на встречу друг другу и переплести пальцы рук. Поворачивать переплетенные ладони по направлению вниз –

к себе – вверх до положения, в котором ладони будут направлены вверх, в этом положении задержаться.

М.у. – добиваться максимального выкрут и устранять напряжение и болевые ощущения в руках. Поменять местами положение рук и повторить упражнение. Дыхание свободное. Выполнить упражнение по 5 раз.

11. Стойка на носках – упражнение йоги

12. «Стройные ноги» – и.п. – о.с., туловище и руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, чтобы пятки чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное. Выполнять 20-30 раз.

13. «Прогиб назад» упражнение йоги

14. «Наклон вправо – влево» (с захватом верхней руки)

15. «Дерево» – упражнение йоги

16. «Орел» – упражнение йоги

17. «Змеевидные движения» – о.с., выполнять круговые движения в горизонтальной плоскости (сначала одну, затем в другую сторону)

18. «Петушок и курочка» – выполнять клевательные движения головой в горизонтальной плоскости: вперед – назад, вправо – назад, вперед – назад, влево – назад, вперед – назад, и т.д.

19. «Восточный танец» – переплести руки над головой, перемещать голову вправо – влево в плоскости плечевого пояса.

М.у. – голову не наклонять, руки перемещаются в сторону, противоположную движению головы.

Варианты: по 2 раза в каждую сторону, по 3 раза в каждую сторону.

20. «Покажи, и спрячь мизинец» – выкруты рук.

И.п. – о.с., руки вытянуть перед собой. Перекрестить руки, повернуть ладони на встречу друг другу и переплести пальцы рук. Поворачивать переплетенные ладони по направлению вниз – к себе – вверх до положения, в котором ладони будут направлены вверх, в этом положении задержаться.

М.у. – добиваться максимального выкрут и устранять напряжение и болевые ощущения в руках. Поменять местами положение рук и повторить упражнение. Дыхание свободное. Выполнить упражнение по 5 раз.

## **2.Позы и упражнения йоги**

- ПИД
- Стойка на носках
- «Аист»
- Выпад на правой ноге (левой ноге)
- «Зигзаг»
- «Собака»
- «Кобра»
- «Горка»
- Выпад на правой ноге (левой)
- «Аист»
- Вытягивание вверх
- Упражнение на дыхание «волейболист».
- «Треугольник» из и.п. стоя (Триколасана).

## **3.Подвижная игра «Найди себе пару»**

**Цель:** Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции.

**Ход игры:** Звучит веселая музыка. Музыка останавливается дети быстро должны найти себе пару.

## **4.Упражнение на дыхание (расширяющие)**

Руки в стороны – вдох, почувствовать, как раскрылось, и расширилась грудная клетка, с выдохом «обнять себя» – максимальный выдох. Выполнить 5-6 раз.

## Комплекс № 8 (Апрель)

### 1. Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса

- «Ножницы»
- «Велосипед»
- «Пружина»
- «Жучок»
- М.у. – каждое упражнение выполнять по 8-10 раз.
- «Борцовский мост»

### 2. Упражнения на укрепление мышц спины:

1. «Сфинкс»
2. «Вертолет»
3. «Подъем и опускание плеч», «Движение плеч вперед назад», «Круговые вращения плечами».
4. «Скользящие наклоны вправо, влево». И.п. – стойка ноги на ширине плеч, поднять левую (правую) руку вверх, правая (левая) рука висит свободно. Выполнить наклон вправо, влево. Правая (левая) рука, скользит вниз вдоль правой (левой) ноги по бедру.  
М.у. – наклон выполняется на выдохе, точно в сторону. Взгляд направлен вперед или вверх.
5. «Вытягивание вверх»
6. «Стул»
7. «Балансирующий стул»
8. «Вытягивание вверх»
9. «Аист»
10. «Собака»
11. «Кобра»
12. «Горка»
13. «Аист»
14. «Вытягивание вверх»

### 3. Гимнастика при плоскостопии и уплощении стоп

1. «Зоопарк» (захваты пальцами мелких предметов)
2. Перекаты стопы пятка – носок
3. Движения большого пальца стоп вверх, остальных вниз.  
М.у – если не получается, можно помочь руками. Выполнить упражнение 5-6 раз для каждой стопы.

### 4. Позы и упражнения йоги

- ПДЙ
- «Вытягивание вверх»
- «Стойка на носках»
- «Самолет». Наклон вперед, руки в стороны.
- «Наклон вперед стоя». Ноги слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, кисти на локтевых сгибах.
- «Вытягивание вверх»
- «Наклон назад стоя». Ладони поставить на верхнюю часть бедер, живот вперед, выполнить грудной прогиб назад, локти назад, взгляд направлен вверх назад.
- «Вытягивание вверх»
- «Аист»
- «Воин 1»
- «Воин 2»
- «Острый угол»

- «Упор на прямых руках»
- «Собака»
- «Кобра»
- «Горка»

### 5. Дыхание Йоги-фит

1. Расширяющие
2. Трехчастное или «волна»
3. Расслабляющее

## Комплекс № 9 (Май)

### 1. Позы и упражнения йоги

- Глубокое дыхание
- «Вытягивание вверх»
- «Расширение грудной клетки» с подъемом на носки
- «Расширение грудной клетки» с наклоном вперед
- «Вертолет»
- «Подъем и опускание плеч», «Движение плеч вперед назад», «Круговые вращения плечами».
- «Скользящие наклоны вправо, влево». И.п. – стойка ноги на ширине плеч, поднять левую (правую) руку вверх, правая (левая) рука висит свободно. Выполнить наклон вправо, влево. Правая (левая) рука, скользит вниз вдоль правой (левой) ноги по бедру.
- М.у. – наклон выполняется на выдохе, точно в сторону. Взгляд направлен вперед или вверх.
- «Вытягивание вверх»
- «Стул»
- «Балансирующий стул»
- «Вытягивание вверх»
- «Аист»
- «Собака»
- «Кобра»
- «Горка»
- «Аист»
- «Вытягивание вверх»

### 2. Гимнастика для глаз (положение сед по-турецки):

Запрокинуть голову как можно дальше назад, смотреть на кончик носа; на область межбровья. С закрытыми глазами рисовать цифры от 1 до 10; геометрические фигуры.

### 3. Пальчиковая игра «Домовой»

За зеленым за бугром  
 Стоит дом, дом, дом.  
 Колокольчик на двери  
 Дин – дон, дин – дон.  
 А за дверью ой – ей – ей,  
 Слышен вой, вой, вой.  
 Однако там живет  
 Домовой, вой, вой.  
 В колокольчик звонит он  
 По утрам, рам, рам,  
 Но бедняжке грустно  
 По вечерам рам, рам.

### 4. Подвижная игра «Клей»

**Цель:** Развивать ориентировку в пространстве, выдержку, ловкость.

**Ход игры:** Считалкой выбирается голящий «Клей». Остальные дети должны придумать для себя тот предмет, который может приклеиться на клей. Придуманный предмет держат в тайне до окончания игры. По окончании игры ведется подсчет, сколько и каких предметов попало «Клею». Выигрывает тот голящий поймавший большее количество.

Ой, спасите поскорей!

Убежал из группы клей!

Никого не пожалее,

Всех сейчас к себе приклеит.