

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №12 «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей
г. Кингисеппа

ПРИНЯТА:

на заседании
Педагогического совета
протокол от 31.08.2023г.№ 1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом МБДОУ №12 г.Кингисеппа
от 31.08.2023г.№ 81

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Хатха – йога»

Срок реализации программы: 2 года
Разработчик программы:
Соколова Надежда Геннадьевна-
преподаватель

Кингисепп 2023г.

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Краткая характеристика структуры Программы	4
III. Цель Программы	4
IV. Задачи Программы	4
V. Принципы построения Программы	4
VI. Формы, методы и средства реализации Программы	5
VII. Планируемые результаты	5
VIII. Структура занятий	5
IX. Требования к условиям проведения занятий	6
X. Требование к выполнению статических упражнений	6
XI. Этапы выполнения	7
XII. Перспективное планирование работы кружка на учебный год	7
XIII. Диагностическое исследование индивидуального развития детей	8
XIV. Описание комплексов упражнений	10
XV. Подготовка связок и суставов	28
XVI. Самомассаж	28

I. Пояснительная записка

Все лучшее, что есть в нашем обществе отдано детям. Сегодня дети составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства.

Здоровье детей – это будущее страны. Однако, здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять и сохранять. В современном мире, при все ухудшающейся экологии неуклонно уменьшается число здоровых детей, растёт число детей, страдающих заболеванием сердечно - сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

Результаты диагностики физического развития обучающихся нашего учреждения выявили детей, имеющих нарушение осанки, уплощение стопы, плоскостопие (количество детей с этим диагнозом увеличивалось год от года). В связи с этим мы поставили перед собой задачу поиска путей работы по профилактике осанки и плоскостопия, разработке программы занятий по «Хатха-йоге», решающей задачи по профилактике сколиоза, астмы и простудных заболеваний.

Гимнастика с элементами «Хатха-йоги» доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике «Хатха-йога» основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

«Хатха-йога» – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует специальных снарядов и упражнений.

В результате данных занятий дети становятся спокойнее, эмоционально-устойчивыми, у них появляется уверенность в своих силах. Упражнения по данной технике требуют особой сосредоточенности, что развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества. В процессе упражнений улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в «Хатха-йоге» естественны, физиологичны. При их выполнении дети имитируют позы животных, птиц, определённые положения людей. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу, развивая фантазию и воображение.

«Хатха-йога» проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

II. Краткая характеристика структуры Программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хатха-йога» (далее-Программа) составлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (с октября по май месяц).

Курс «Хатха-йоги» рассчитан на семь месяцев и включает семь сменяющихся учебных комплексов, а так же беседы о здоровом образе жизни. Занятие проводится два раза в неделю.

III. Цель Программы

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, улучшение их физического развития, повышение защитных функций организма и общей работоспособности посредством занятий «Хатха-йоги».

IV. Задачи Программы

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

V. Принципы построения Программы:

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

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями

каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

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

VI. Формы, методы и средства реализации Программы

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, чтение литературных произведений.

2. Наглядные методы: показ, наблюдение, просмотр иллюстраций.

3. Практические; выполнение асан, дыхательных упражнений.

4. Игровые методы: проведение игр.

VII. Планируемые результаты

- Повышение уровня психофизического развития детей.
- Улучшение 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, увеличение жизненной емкости лёгких, гибкости, статической силы, общей выносливости.
- Повышение интереса детей к естественной двигательной активности.

VIII. Структура занятий

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.

В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, самомассажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

Основная часть: Вначале разучивается комплекс статических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить позу.

Заключительная часть: Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в «Хатха-йоге» – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Мож-

но расслабляться и сидя (поза «кучера»). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

IX. Требования к условиям проведения занятий

1. Место

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

2. Одежда

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

3. Время

Гимнастикой «Хатха-йога» можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут.

Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

X. Требование к выполнению статических упражнений

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Например: сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощувив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье». Установление такой положительной связи, один из «секретов» поз.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

XI. Этапы выполнения

I этап. Отдых перед входением в позу.

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

III этап. Входение в позу.

Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

IV этап. Фиксация позы.

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.

При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

V этап. Выход из позы.

Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

VI этап. Отдых после выхода из позы.

Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

XII. Перспективное планирование работы кружка по «Хатха-йоге» на учебный год

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	Диагностика (тестирование). Подготовка связок и суставов.	Диагностика (тестирование). Комплекс статических упражнений.	Само массаж (разминка). Комплекс статических упражнений.	Комплекс статических упражнений, сказка «Курочка ряба».
Ноябрь	Статические упражнения,	Статические упражнения	Статические упражнения	«Божественная поза», импро-

	разминка.	«Мостика», «Орла», «поза Бриллианта».	«Лотоса», «Кузнечика», «Бегуна».	визация. Путешествие в осенние сопки.
Декабрь	Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Само массаж.	Статические упражнения, само массаж, поза «Кривого дерева», «Орла	Разминка №1, статические упражнения.	Сказки народов тайги и тундры.
Январь	Упражнения для укрепления мышц лица.	Расслабление в позе «Кучера», статические упражнения.	Статические упражнения, поза «Змеи».	Морское путешествие.
Февраль	Навыки сосредоточения, статические упражнения.	Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание».	Показательные выступления для родителей.	Сказка «Рукавичка».
Март	Правила хорошего тона, статические упражнения.	Показательные выступления для родителей. «Морское путешествие».	Статические упражнения, поза «Аиста».	Сказка «Гуси лебеди».
Апрель	Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж.	Статические упражнения, поза «Расслабления на боку».	«Тронная поза», статические упражнения.	«Пробуждение березки».
Май	Диагностика. Проверка ловкости.	Диагностика. Проверка гибкости.	Диагностика. Проверка координации и равновесия.	Показательные выступления для воспитателей.

ХIII. Диагностика

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

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

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

1. Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.
2. Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад.
Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.
3. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.
4. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.
5. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях. Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

XIV. Описание комплексов

Название упражнения	Значение поз
	Комплекс № 1.
1. Поза «Зародыша».	Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.
2. Поза «Горы».	Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.
3. Поза «Ребёнка».	Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.
4. Поза «Бриллианта».	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.
5. Поза «Головоколенная».	Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.
6. Поза «Угла».	Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.
7. Поза «Расслабления».	Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.
	Комплексы на занятиях проводятся, как драматизации сказок.
	Сказка «Курочка ряба».
Жили-были дед и баба, и была у них курочка ряба.	Поза «Зародыша» лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.
Снесла курочка яичко не простое, а золотое.	Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напря-

<p>Дед бил, бил не разбил, баба била, била не разбила.</p>	<p>гать. Дыхание спокойное. Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.</p>
<p>Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко и разбило.</p>	<p>Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.</p>
<p>Дед плачет, баба плачет.</p>	<p>Поза «Головоколенная» Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.</p>
<p>А курочка кудахчет: не плач дед, не плач баба. Снесу я вам яичко не золотое, а простое.</p>	<p>Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.</p>
<p>Баба и дед довольны. Наступил в доме мир и покой.</p>	<p>Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.</p>
<p>Комплекс № 2.</p>	
<p>1. Поза «Ребёнка».</p>	<p>Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.</p>
<p>2. Поза «Бриллианта».</p>	<p>Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.</p>
<p>3. Поза «Дерева».</p>	<p>Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.</p>
<p>4. Поза «Горы».</p>	<p>Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.</p>
<p>5. Поза «Мостика».</p>	<p>Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника.</p>
<p>6. Поза «Змеи».</p>	<p>Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.</p>
<p>7. Поза «Бегуна».</p>	<p>Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и</p>

<p>8. Поза «Расслабления».</p> <p>Уехали отец с матерью в город. А Маша посадила братца на травку под окно и убежала гулять с подружками, заигралась Маша, вернулась, а братца нет. Горевала она, плакала, но слезами горю не поможешь, сама виновата, и сама найти должна. Бросилась она в чисто поле и видит, метнулись вдалеке гуси-лебеди.</p> <p>Догадалась она, что гуси-лебеди унесли братца, и бросилась догонять.</p> <p>Бежала, бежала, смотрит, стоит яблонька.</p> <p>- Яблонька, яблонька, скажи куда гуси-лебеди полетели.</p> <p>-Стряси с меня яблоки, а то веткам тяжело, тогда скажу. Стрясла Маша яблоки и яблонька дорогу показала.</p> <p>Побежала Маша дальше. Бежала,</p>	<p>силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.</p> <p>Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</p> <p style="text-align: center;">Сказка «Гуси–лебеди».</p> <p>Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.</p> <p>Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как сле-</p>
--	---

бежала и видит стоит в поле Печка. Маша бросилась к ней.

- Печка, печка скажи куда гуси лебеди полетели?

- Подбрось в меня дров, тогда скажу.

Маша подбросила поскорее дров и побежала дальше.

Бежала, бежала и видит, течёт речка - кисельные берега.

-Речка, речка куда гуси- лебеди полетели.

-Упал в меня камень, мешает потоку дальше течь. Сдвинь его в сторону, тогда скажу. Отломила Маша сухую ветку, сдвинула камень и побежала дальше.

Бежит по лесу и видит на поляне стоит избушка, а братец сидит на крыльце и играет золотыми яблоками. Маша схватила братца и бросилась бежать домой.

Гуси-лебеди увидели Машу и бросились вдогонку. Хотят братца отобрать.

Добежала Маша до речки:

дует потянуться вверх. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

Поза «Змеи» Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища вверх, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.

Поза «Мостика» Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Змеи» Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки

-Речка, речка
спрячь нас.

Речка посадила её с братцем под крутой бережок. Гуси-лебеди пролетели мимо. Вышла Маша с братцем из-под крутого бережка и побежала дальше.

А гуси-лебеди увидели её, воротились, летят на встречу, крыльями машут, вот-вот братца отнимут.

Подбежала Маша к печке – печка спрятала Машу с братом за заслонку. Гуси-лебеди покружились, покружились и улетели восвояси.

Вышла Маша с братцем и бросилась бежать домой. Гуси-лебеди увидели их и снова вдогонку пустились. Вот, вот братца вырвут из рук.

Хорошо яблонька близко оказалась. Спрятала она Машу с братцем, густыми ветками укрыла.

Гуси-лебеди покружили, покружили так ни с чем и вернулись.

Добежала Маша домой и дух пере-

соединены, ноги упрутся в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 секунд.

Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки

<p>вела. Тут и родители из города вернулись, гостинцы привезли.</p>	<p>вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.</p>
<p>Комплекс № 3.</p>	
<p>1. Поза «Ребёнка»</p>	<p>Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.</p>
<p>2. Поза «Кошки»</p>	<p>Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.</p>
<p>3. Поза «Бриллианта»</p>	<p>Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.</p>
<p>4. Поза «Прямого угла»</p>	<p>Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей (полезно при варикозном расширении вен), улучшает работу сердца.</p>
<p>5. Поза «Скручивания»</p>	<p>Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.</p>
<p>6. Поза «Божественная»</p>	<p>Даёт возможность дышать полной грудью, вызывает чувство лёгкости.</p>
<p>7. Поза «Кривого дерева»</p>	<p>Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.</p>
<p>8. Поза «Расслабления»</p>	<p>Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</p>
<p>Сказка «Рукавичка».</p>	
<p>Шёл дед, шёл через высокие сугробы, перешагивая, а рядом с ним бежала собака. Она нюхала то след, то дорогу, то смотрела на хозяина. Так он шел по лесу и не заметил, как обронил рукавичку.</p>	<p>Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.</p>
<p>Лежит рукавичка, снегом заметённая. В это время по ле-</p>	<p>Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация</p>

су бежала мышка. Заметила она рукавичку, забралась в неё и стала в ней жить.

Через сугробы прыгает лягушка. Увидела рукавичку и спрашивает:

-Кто в рукавике живёт? Мышка норушка. А ты кто?

-Я, мышка норушка.

Давай жить вместе.

Вот их уже двое.

Бежит между деревьями длинноухий заяц, увидел рукавичку. Подбежал и спрашивает:

-Кто в рукавике живёт?

А ему отвечают.

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-А ты кто?

- Я зайка побегайка, пустите меня к себе жить. И вот их уже трое.

Рукавичка стала больше, заметнее на белом снегу. Бежит лисичка, хвостом пушистым замечает след. Увидела рукавичку, подбежала и спрашивает:

внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Божественная» Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.

Поза «Скручивания» Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.

Поза «Кошки» Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.

-Кто в рукавичке живёт?

Ей отвечают:

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-Я зайка - побегайка.

-А ты кто?

-Я лисичка сестричка.

Пустите меня жить.

Заглянула она в рукавичку, и звери ей понравились.

Она осталась жить.

Вот уже четверо живут в рукавичке.

По лесу, рыская, бегал голодный волк, через деревья, кусты перепрыгивает. Остановился около рукавички и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт?

Ему отвечают:

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-Я зайка - побегайка.

-Я лисичка сестричка.

-А ты кто?

-Я волчок серый бочок.

-Пустите меня к себе.

Вот их уже пятеро в рукавичке.

Поза «Прямого угла» Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Кривого дерева» Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой за-

<p>Большая рукавичка стала, далеко её видеть.</p> <p>Мимо рукавички бежит кабан. Увидел рукавичку, заглянул в неё и видит, сидят в ней звери в причудливых позах. Кабану интересно стало, он тоже остался. Рукавичка совсем большая стала.</p> <p>А мороз крепчает, у деда руки замёрзли. Заметил он, что нет рукавички. Пустились они назад рукавичку искать. Собака бежит, лает, след нюхает. Услыхали звери лай, в рассыпную в свои норки бросились и затихли. Звери лежат в своих норках им тепло и тихо. Они лежат и думают: о весеннем, тёплом солнышке, зелёной траве, и им тепло.</p> <p>1. Поза «Зародыша»</p> <p>2. Поза «Ребёнка»</p> <p>3. Поза «Дерева»</p>	<p>хватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, и руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.</p> <p style="text-align: center;">Комплекс № 4.</p> <p>Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.</p> <p>Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.</p> <p>Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.</p>
--	--

<p>4. Поза «Кузнечика»</p> <p>5. Поза «Головоколенная»</p> <p>6. Поза «Лотоса»</p> <p>7. Поза «Бегуна»</p> <p>1. Поза «Расслабления»</p> <p>Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает.</p> <p>Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы.</p> <p>Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колыхаются и извиваются, и прячут морских животных.</p> <p>Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В раз-</p>	<p>Укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта.</p> <p>Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.</p> <p>Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.</p> <p>Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.</p> <p>Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</p> <p style="text-align: center;">Путешествие по морскому дну.</p> <p>Поза «Зародыша» лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую, левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, стараясь коснуться подбородком или лбом колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 сек. и расслабиться. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>Поза «Кузнечика» Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание</p>
---	--

ноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой большой и грозный скат, раскинул свой чёрный плащ и проплыл мимо.

Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы. Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдем мимо.

Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтиками. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем.

Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъем идёт плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту.

Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдох-

сконцентрируйте на левой стороне поясицы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.

Поза «Головоколенная» Сед на полу, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова в по-

<p>нуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца.</p>	<p>вёрнута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.</p>
<p>1. Поза «Змеи»</p> <p>2. Поза «Бриллианта»</p> <p>3. Поза «Бегуна»</p> <p>4. Поза «Головоколенная»</p> <p>5. Поза «Угла»</p> <p>6. Поза «Рыбы»</p> <p>7. Поза «Лотоса»</p> <p>8. Поза «Расслабления»</p>	<p style="text-align: center;">Комплекс № 5.</p> <p>Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.</p> <p>Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.</p> <p>Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.</p> <p>Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.</p> <p>Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.</p> <p>Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительные действия на мышцы лица.</p> <p>Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.</p> <p>Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</p>
<p>От берегов Белого моря до берегов Тихого океана на тысячи километров, протянулась тайга. Лес, лес – без конца и края. Огромные кедры в горах, голубые лиственницы по берегам сибирских рек, непроходимые завалы, поваленных бурей деревь-</p>	<p style="text-align: center;">Сказки народов тайги и тундры.</p> <p>Поза «Змеи» Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе опираясь на руки медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрываем. Затем на выдохе плавно опуститься, голову на бок, руки вдоль туловища.</p>

ев - всё это тайга.

А где кончается тайга, там, за Полярным кругом, начинается тундра. Карликовые берёзки, ивы, да цветы по берегам холодных озёр и на вершинах сопок. Земля здесь оттаивает в короткое полярное лето, только сверху, а глубже она твёрдая и мёрзлая. Суровая здесь природа. Но с давних времён живут здесь оленеводы, охотники, рыбаки.

На широких лыжах, уходят охотники далеко за дичью. Рыбаки выходят в открытое море на лов рыбы. С места на место кочуют оленеводы, перегоняя стада в места, где растёт белый мох – ягель.

Долго длится полярная ночь. Только в марте покажется солнце, потеплеет. Но вдруг снова налетит снежная буря, ледяной ветер загонит людей в жилища, где тепло, и готовится обед.

Оленеводы все собираются в это

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок, и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

Поза «Головоколенная» Сед на пол, ноги прямые, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах жи-

<p>время в ярангах, сидят у огня и слушают сказку. Сказочник рассказывает об отважных охотниках, злых колдуньях, добрых животных, чудесных рыбах, красивых птицах. Долго рассказывает свои сказки сказочник, у детей уже смыкаются глаза, хочется спать, да жаль прослушать хоть слово.</p> <p>Сказки сказочник заканчивает, за пологом яранги утихает буря. Сказки помогают скоротать длинную полярную ночь пастухам, оленеводам.</p> <p>Не даром у чукчей и эвенков сказочники самый уважаемый человек в стойбище. От одного сказочника - к другому, из уст в уста, век за веком переходили самые любимые сказки и дошли они до наших дней.</p> <p>1. Поза «Угла»</p> <p>2. Поза «Бриллианта»</p>	<p>вота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.</p> <p>Поза «Рыбы» Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.</p> <p>Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.</p> <p>Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.</p> <p style="text-align: center;">Комплекс № 6.</p> <p>Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.</p> <p>Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.</p>
---	---

<p>3. Поза «Бегуна»</p> <p>4. Поза «Кривого дерева»</p> <p>5. Поза «Горы»</p> <p>6. Поза «Полу плуг»</p> <p>7. Поза «Рыбы»</p> <p>8. Поза «Скручивания»</p> <p>9. Поза «Расслабления»</p> <p>Мы с вами собрали рюкзаки, закинули их на плечи и отправляемся в поход по нашим сопкам. Сопки осенью очень красивые. Они как бы раскрашены умелой рукой художника. Очень много золотой и багровой краски.</p> <p>Идём по широкой дороге мимо низких сопек и небольших озёр. Нам нужно пройти на питьевое озеро.</p>	<p>Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.</p> <p>Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.</p> <p>Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.</p> <p>Улучшает деятельность почек, тонизирует мышцы ног.</p> <p>Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительное действия на мышцы лица.</p> <p>Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.</p> <p>Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</p> <p style="text-align: center;">Поход в осенние сопки.</p> <p>Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.</p> <p>Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был пря-</p>
--	---

Дорога уходит в карьер, а мы с вами переходим на тропинку. Она пролегает между зарослей Карликовой берёзки. Ребята посмотрите, какие мелкие кисточки на ней. Веточки причудливой формы. Есть берёзки и выше, они тоже изогнуты, так как корни её, из-за каменистой почвы, расти, не могут. Расположены они на поверхности. Листочки у берёзки мелкие.

Поднимаемся на вершину сопки, а за ней на другую, ещё выше. Склон высокой сопки покрыт багульником, брусничником и кустиками черники. Ягоды на кустах зрелые и вкусные. Здесь мы с вами сделаем привал. Соберём ягоды для витаминного чая. Рассмотрим растение багульника. Это растение тоже очень полезное. Чай из багульника возвращает силы. Мы с вами разве-

мой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.

Поза «Кривого дерева» Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Ногу, на которой стоите, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

дём костёр и накипаем чай. Заварим: бруснику, чернику и багульник. Чай очень вкусный. Привал наш не большой и пора в путь дорогу. Собираем рюкзаки и идём дальше. Вот и вершина нашей сопки.

Внизу раскинулось красивое озеро, где мы с вами сделаем привал. Посмотрите, какая чистая вода, но она очень тёмная. Озеро холодное. По краям озера много цветов, деревья более высокие, т.к. влаги здесь больше. Посмотрите, рыбёшки плавают в озере. Сейчас мы с вами сделаем кораблики с парусами из листьев и спустим на воду. Парусная регата отправилась в путь. Тихий ветерок погнал кораблики на середину озера. Помашем им и отправимся в обратный путь.

Вернёмся мы с вами, другой, более ближней дорогой. Поднимаемся на сопку. На вершине сопки посмотрите,

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Скручивания» Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за ко-

какие огромные глыбы. Давайте подойдём поближе и рассмотрим их. Камень этот называется гранит. В его состав входит слюда, посмотрите, как она сверкает на солнце.

Вон и наш сад уже виден, но нам нужно ещё преодолеть две сопки. Одна более ровная и не высокая, а другая очень крутая. Давайте мы её обойдём. Ступайте осторожно, здесь небольшое болото. Прыгаем с кочки на кочку.

Вот мы с вами и миновали последнюю сопку. Подходим к детскому саду. Там ждёт нас вкусный обед, а после обеда сон. Он будет здоровый и крепкий. Мы с вами получили заряд бодрости на всю неделю. Путь был длинный, но очень интересный. Время прошло не заметно и нам пора расстаться.

лено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть на право или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.

Поза «Полу плуга» Из исходного положения стойки на плечах, ладони на пояснице, ноги поднять вверх. На выдохе одну ногу опустить за голову параллельно полу. Держать 3 – 5 сек. Затем ноги поменять. Дыхание равномерное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляем. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

XV. Подготовка связок и суставов

Разминка

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

XVI. Самомассаж

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

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

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

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

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

5.Самомассаж ступней. Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.

Список используемой литературы:

1. Айенгар Б.К.С. Йога (Путь к здоровью). – Сыкт.: Флинта, 2012.
2. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога . – М.: Ника-центр, 2006 - Солнечная поза - Поза пальма - Поза дерево - Поза мостик - Поза кобра - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз Релаксационная гимнастика «Шавасана» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания. Диагностика Проверка координации и равновесия. Проверка дыхания. Открытое занятие. Показательные выступления для родителей.
3. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981.
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш).
5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2009.
7. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008.
8. Иванова Т.А. «Йога для детей» Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Издательство: «Детство-Пресс», 2015.
9. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
10. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
11. Осипова.В. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
12. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.