

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
ЗАТО Видяево «Детский сад №1 «Солнышко»»

Согласовано
педагогическим советом
МБДОУ ЗАТО Видяево
«Детский сад №1 «Солнышко»»
Протокол от 28.08.2024 № 1

Утверждаю
Заведующая МБДОУ ЗАТО Видяево
«Детский сад №1 «Солнышко»»
И.П.Щербакова
Приказ от 28.08 2024 г. № 131



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Хатха - йога»
(с элементами дыхательной гимнастики)
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год (36 часов)

Составитель: Э.В. Козулина
педагог дополнительного образования

Видяево
2024

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа разработана в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении ЗАТО Видяево «Детском саду №1 «Солнышко»» и направлена на обеспечение целостного процесса психического, физического и умственного развития ребенка.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Оздоровление подрастающего поколения - одна из приоритетных задач современного образования. Это подтверждает и статистика показателей здоровья. Детская заболеваемость в Российской Федерации поражает цифрами статистики:

более 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет практически здоровы, но имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья;

30-40% детей - отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и т. д.

Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йога.

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 5-6 лет.

Форма реализации программы: очная.

Срок освоения программы: 36 часов.

Форма организации занятий: групповая, подгрупповая.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 25 минут.

Наполняемость группы: 12 человек

Актуальность. Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств. Йога - прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги и правильному выполнению дыхания дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером.

Новизна. Йога и дыхательные упражнения включают в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим организмам, укрепят

внутренние органы. Йога - это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции, что неизбежно приводит к последующим сложностям в обучении. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Детская энергия направляется на созидание, на укрепление здоровья, следование здоровому образу жизни и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

Исследования современных учёных-физиологов показывают, что одной из причин многих заболеваний детей дошкольного возраста является неумение правильно дышать через нос. Неудивительно поэтому, что у детей с нарушенным носовым дыханием часто развиваются различные заболевания и негативные явления:

- снижение респираторной функции носовых пазух;
- изменения в составе крови (уменьшение гемоглобина, сахара и кальция);
- расстройство физического развития;
- нарушения нервной системы;
- частые заболевания ангинами, назофорингитами и ларингитами;
- расстройство памяти;
- нарушения зрения;
- быстрое истощение защитных способностей дыхательных путей от попадания инфекций.

Это далеко неполный перечень тех нарушений и заболеваний, которые часто возникают как последствия расстройства нормального носового дыхания.

Проведя в нашем детском саду анализ заболеваемости у детей среднего и старшего возраста мы получили следующие результаты – заболеваемость детей составляла 85%. Возникла проблема - как уменьшить количество болеющих детей респираторными заболеваниями и как помочь детям, имеющим отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата?

В результате анализа современных здоровьесберегающих технологий и методик, сделали вывод, что одними из наиболее эффективных являются методика А.Н.Стрельниковой–дыхательная гимнастика и гимнастика Хатха-йога. Эти гимнастики очень многофункциональны, они:

- Положительно влияют на обменные процессы, играющие большую роль в кровоснабжении, в том числе и в мягкой ткани;
- Активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д., и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма;

- Способствуют восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- Улучшают дренажную функцию бронхов;
- Восстанавливают нарушенное носовое дыхание;
- Налаживают нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляют весь аппарат кровообращения;
- Исправляют, развившиеся в процессе заболевания, различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- Повышают общую сопротивляемость организма, его тонус.

Тренируя резкий, короткий, активный вдох носом, дыхательная гимнастика Стрельниковой в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание.

Имеющаяся разработанная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой ориентирована на детей школьного возраста. Для ее использования в дошкольном учреждении необходима адаптация предлагаемых упражнений с учетом физиологических особенностей детей дошкольного возраста.

Поэтому возникла необходимость в разработке комплексов занятий детской йогой с элементами дыхательной гимнастики, с учетом возраста детей.

Для грамотной организации работы с детьми была разработана «Дополнительная общеобразовательная программа секции «Хатха – Йога» (с элементами дыхательной гимнастики) (далее - Программа).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Положением о персонифицированном дополнительном образовании детей в МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад №1 «Солнышко»».

Цель и задачи

Программа является основным необходимым документом для организации работы.

Цель программы является профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и заболеваний верхних дыхательных путей посредством систематических занятий Хатха-йогой и дыхательной гимнастикой по методике А.Н.Стрельниковой.

Для решения поставленной цели были сформулированы **основные задачи**:

1. Изучить технику выполнения асана, суставной гимнастики.
2. Снижение заболеваемости детей в дошкольном учреждении, формировать правильную осанку и равномерное дыхание.
3. Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов.
4. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшать кровообращение деятельности сердечно – сосудистой системы.
5. Формировать ценностное отношение детей к здоровью и здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы (целевые ориентиры)

Целевые ориентиры дошкольного образования, сформулированные ФГОС дошкольного образования представляют собой социальные и психологические характеристики возможных достижений ребёнка. Этот вектор для педагогов и родителей, задающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры являются общими для всего образовательного процесса Российской Федерации и не противоречат ФГОС, но могут углублять и дополнять его требования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями; имеет начальные представления о ЗОЖ; воспринимает ЗОЖ как ценность; улучшенное состояние опорно-двигательного аппарата посредством систематических занятий Хатха-йогой, уменьшено количество респираторных заболеваний, заболеваний верхних дыхательных путей, благодаря применению дыхательной гимнастики по методике А.Н.Стрельниковой.

Организация образовательного процесса

Работа в секции «Хатха – Йога» представляет собой комплексный курс занятий по физическому воспитанию, профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровлению детей с частыми респираторными заболеваниями.

Занятия по Программе проводятся 1 раз в неделю с детьми 5-6 лет. Продолжительность занятия составляет 25 минут, что соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14. Содержание одного занятия осваивается в течении 1 месяца.

Основная форма работы с детьми в секции «Хатха – Йога»: групповая – занятия проводятся с детьми, в количестве не более 12 человек.

Программа рассчитана на детей 5-6 лет, срок реализации – 1 год. Упражнения, используемые в программе, учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Наилучшим способом общения с детьми является игра. Игра – это способ познания мира. «Игра помогает воспитанию, ибо она питает нашу любознательность и лежит в основе всякого развития и творчества», - говорил Блаженный Августин. Поэтому – с йогой детей необходимо знакомить именно через игру.

Подражание – еще один метод обучения детей. Асаны– позы йоги, это положение тела, которое удобно и устойчиво, изображающие позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например: «кузнечик», «цапля», «лягушка», «кошечка», «дерево» и т. д. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает внимание и наблюдательность ребенка. Асаны направлены на развитие координации, силы, гибкости и выносливости, хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

На занятиях детской йогой асаны сочетаются с динамичными играми. Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время принимая статичные позы, однако в действительности такое занятие дает комплексный положительный эффект: укрепляется позвоночник, улучшается осанка и координация движений, повышается гибкость и выносливость. Вместе с тем, дети не теряют интереса к занятиям, не утомляются и дают выход энергии.

Во время занятий необходимо соблюдать следующие правила:

Асаны всегда следует выполнять после дыхательной гимнастики по методике А.Н.Стрельниковой, и завершать комплекс на расслабление точечным массажем.

Комплекс упражнений Хатха-йога должен строиться в строгой последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения лежа, затем - сидя.

Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.

При разучивании комплекса Хатха-йоги необходим четкий показ упражнений педагогом.

Обязательным условием проведения занятий является пустой желудок ребенка, занятия должны проходить в спортивной форме не стесняя движения, босиком.

Комплекс занятия состоит из трёх частей:

Подготовительная часть (разминка): разные виды ходьбы и бега, подскоки, разогревание суставов и мышц, подготовка организма к асанам, дыхательная гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой.

На первых занятиях при проведении дыхательной гимнастики с детьми основная нагрузка ложится на разминку, с дальнейшим постепенным добавлением двух упражнений на дыхание. В каждом последующем комплексе добавляются новые дыхательные упражнения, которые можно делать стоя, сидя и лежа.

Основная часть (аэробная): Асаны йоги

Асаны йоги

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.

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.

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.

«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 «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 «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 «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.

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 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 разъединя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

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

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.

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 напрягать. 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.

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

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.

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 «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.

Заключительная часть: точечный массаж

Обязательным условием проведения занятий является пустой желудок ребенка.

Желательно проводить занятия на свежем воздухе, но условия крайнего севера не позволяют это сделать в зимнее время, но в теплое время года данные занятия необходимо вынести на свежий воздух.

Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, а также развития общих способностей.

Челночный бег: проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной в 10 м с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладут 2 кубика размером не менее 77 см. Сдающий норму принимает положение высокого старта и берет в руки один кубик. По команде «Марш» включается секундомер, сдающий бежит с кубиком на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за следующим кубиком, и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй кубик касается пола, выключается секундомер.

Равновесие «стойка на одной ноге»: удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами, руки на пояс (сек).

Гибкость «наклон туловища из положения стоя»: ребёнок становится на гимнастическую скамейку, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см., ребёнок по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне ребёнок максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Ошибки:

сгибание ног в коленях;

удержание результата пальцами одной руки;

отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Все данные заносятся в сводную таблицу (приложение №1)

Диагностика выполнения дыхательных упражнений не требует специального исследования или выполнения детьми конкретных заданий.

Самым главным условием является точное выполнение упражнений.
Правильное дыхание - основа здоровья.

**Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной Программы**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение
2	Общеразвивающая гимнастика	5	0	5	наблюдение
3	Точечный массаж	3	0	3	наблюдение
4	Асаны	15	1	14	наблюдение
5	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой А.Н.	4	0	4	наблюдение
6	Релаксация	7	0	7	наблюдение
Итого		36	2	34	

Содержание дополнительной общеобразовательной Программы

Перспективный план работы с детьми 5- 6 лет

Месяц	Комплекс	Задачи:
Сентябрь	Комплекс №1	1.Развивать правильное дыхание. 2. Разучить асаны: поза «Зародыша», «Угла» 3.Развивать равновесие, выносливость, гибкость. 4.Разучить массажные точки на руках, пальцах рук и на лице.
Октябрь	Комплекс №2	1. Разучить асаны: «Бегун», «Гора». 3. Развивать мышечную силу ног. 4.Обучить правильному выполнению выполнения упражнений.
Ноябрь	Комплекс №3	1.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 2. Укреплять дыхательную систему. 3. Разучить асан: «Дерево», «Ребенок»
Декабрь	Комплекс №4	1.Совершенствовать вдох, выдох, сочетание одновременно с движениями. 2.Воспитывать сознательное и активное отношения важности правильного выполнения асан.
Январь	Комплекс №5	1. Развивать диафрагмальное дыхание. 2. Упражнять детей в комплексе йоги.
Февраль	Комплекс №6	1.Укреплять и растягивать все мышцы тела. 2.Учить выполнять асаны в комплексе 3.Разучить асаны: «Прямого угла», «Божественная»
Март	Комплекс №7	1.Укреплять ноги, боковые мышцы, бедра, раскрывать тазобедренные суставы. 2.Развивать грудное дыхание

		3.Разучить асаны «Кривое дерево», «Скручивание».
Апрель	Комплекс №8	1.Укреплять мышцы живота и спины, повышать тонус рук и ног. 2.Развивать ключичное дыхание 3.Разучить асаны «Рыба», «Кобра»
Май	Комплекс №9, мониторинг.	1.Развивать изученные виды дыхания 2.Повторить все изученные асаны.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Учебное, научно-методическое, дидактическое обеспечение.

- Программа.
- Литература по «Хатха-йоге».
- Литература по дыхательной гимнастике.
- Пособия для занятий.
- Литература по массажу.
- Комплексы упражнений.

Кадровая потребность.

- Медицинский работник;
- Инструктор по физической культуре.

Материально-техническое обеспечение:

- Ноутбук.
- МФУ.
- Колонки.
- Музыкальный центр.
- Аудиозаписи для музыкального сопровождения.
- Спортивная форма.
- Коврики для фитнеса - 13шт.
- Валики-13шт.
- Кубики-13шт.

Список использованной литературы:

1. Бинь Чжун «Китайская рефлексотерапия. Точки здоровья и красоты».
2. В.Осипова. «Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
3. Бабаева Т.И, Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В.и др. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019г.
4. Латохина Л.И. « Хатха-йога для детей», М., Просвещение. 1993г.
5. М. Н. Щетинин. «Дошкольное воспитание и развитие. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие», Москва, 2008 г.
6. Т.А.Иванова. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста» — СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020.

Приложение №1

Результаты диагностического процесса по Дополнительной общеобразовательной программе секции «Хатха – Йога» (с элементами дыхательной гимнастики) на начало, конец _____ учебного года

	Фамилия имя ребёнка	Челночный бег 3X10	Равновесие «Стойка на одной ноге»	Гибкость Наклон туловища стоя	Основные элементы												Результат
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Приложение №2

Комплекс №1

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг:

ОРУ на месте

И.п. о.с. (4 раза)

- 1 – наклон головы влево;
- 2 – И.п. о.с.;
- 3 – наклон головы вправо;
- И.п. о.с.

И.п. о.с. руки к плечам (4 раза)

- 1-2 – круговые движения рук вперед;
- 3-4 – круговые движения рук назад;

И.п. о.с. руки на пояс (4 раза)

- 1-2 – круговые движения рук – влево;
- круговые движения туловищем – вправо;

И.п. – ноги на ширине плеч (4 раза)

- 1 – наклон к левой ноге;
- 2 – наклон вперед;

– наклон к правой ноге;

– И.п. о.с.

Прыжки

1-4 – прыжки на двух ногах;

1-4 – на левой ноге;

1-4 – на правой ноге;

Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладони»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 – И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Зародыша».

- Поза «Угла».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №2

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс спина прямая);

Бег. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п. о.с. – руки вдоль туловища (4 раза)

1 – наклон головы вперед;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы назад;

4 – И.п. о.с.

И.п. о.с. руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу (4 раза)

1-2 – круговые движения плечами вперед;

– круговые движения плечами назад;

И.п. о.с. руки на пояс (4 раза)

1 – наклон туловища вперед;

2 – И.п. о.с.

– наклон туловища назад;

- И.п.о.с.

Прыжки (6 раз)

1 – ноги на ширине плеч;

2 – прыжок на левой ноге;

3 – ноги на ширине плеч;

4 – прыжок на правой ноге.

Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Пагончики»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Насос»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. – стоять слегка ссутулившись, голова опущена вниз, руки согнуты в локтях:

1 –наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Бегуна».

- Поза «Горы».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №3

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки на поясе.

1- шаг вправо, руки через стороны вверх.

2- и.п., то же влево (4 раза).

2) И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вправо, левой рукой махом над головой.

2- и.п., то же влево.

3) И.п.: о.с., руки на поясе.

1-2- присесть, руки вверх.

3-4- и.п. (4 раза).

4) И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1- поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки.

2- и.п.

3-4- то же к левой ноге (4 раза).

5) И.п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади.

1- поднять прямые ноги вверх «угол».

2- и.п. (4 раза).

6) И.п.: лёжа на спине, руки за головой.

1- поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами руки носков ног.

2- и.п.

3-4- то же другой ногой (6 раз)

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Обними Плечи»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и развернуты в стороны:

1 – руки сблизить друг с другом параллельно – вдох;

2 - И.п.о.с. – выдох;

3 – руки сблизить параллельно друг с другом – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Большой Маятник»

(4 раза по 4 вдоха)

Это комплексное упражнение, состоящее из двух пробных:

«Насос» И «Обними Плечи»

И.п.о.с.

1 – «Насос» - вдох;

2 – И.п.о.с. –выдох;

3 – «Обними плечи» -вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Дерева».

- Поза «Ребёнка».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №4

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

И..п.: о.с., руки в стороны.

1- согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки.

2- и.п. (6 раз).

2) И.п.: о.с., руки на поясе.

1- правую ногу поставить вперед на носок.

2- и.п. То же левой ногой. (6 раз).

3) И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-2-3- наклон вперед, коснуться пальцами пола.

4- и.п. (6 раз).

4) И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1- согнуть колени, обхватить руками, прижав голову к коленям.

2- и.п. (6 раз).

5) И.п.: то же.

1-8- вращение ногами - «велосипед».

Пауза. (в различном темпе, 6-8 раз – 2-3- подхода).

6) И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1- поворот туловища вправо, правую руку в сторону.

2- и.п. То же влево. (6 раз).

7) И.п.: о.с., руки на поясе.

1-4- прыжки на правой ноге.

5-8- прыжки на левой ноге. (выполнять выше и быстрее 3-5 раз, 2-3 подхода).

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Перекаты»

(4раза по 4 вдоха)

И.П.- Одна нога впереди, другая сзади

1- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились.Перенесли тяжесть тела на стоящую сзади ногу.)

2- присели на ноге – вдох! (Выпрямили ногу.Перенесли тяжесть тела на впереди стоящую ногу).

3- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились).

4- присели на стоящую сзади ногу– вдох! (Встали в и.п.)

«Шаги»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1- левую ногу сгибаем в колене - вдох;

2- п.п. выдох;

3- правую ногу сгибаем в колен - вдох;

4- п.п. выдох.

Асаны йоги

- Поза «Змеи».

- Поза «Бриллианта».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №5

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки внизу.

1- шаг левой ногой в сторону, руки в стороны

- 2- и.п. То же правой ногой. (6 раз)
- 2) И.п.: ноги на ш.п., руки внизу.
- 1- руки согнуть перед грудью
- 2- поворот вправо, руки в стороны
- 3- руки перед грудью
- 4- и.п. (6 раз)
- 3) И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
- 1-3- пружинистые приседания, руки вперёд
- 4- и.п. (2-3 подхода по 6 раз в быстром темпе) – скоростная сила.
- 4) И.п.: о.с., руки на поясе.
- 1- поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом
- 2- и.п. (6 раз)
- 5) И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.
- 1-2- присесть справа на правое бедро, руки вперёд прямые
- 3-4- и.п. То же влево. (6 раз)
- 6) И.п.: сидя ноги врозь, руки на поясе.
- 1- руки в стороны
- 2- наклон вперёд, коснуться пола как можно дальше
- 3- руки в стороны
- 4- и.п. (6 раз)
- 7) И.п.: о.с., руки внизу.
- 1-8- прыжки на правой и левой ноге, (2 подхода, ускоряя и замедляя счёт)

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Рок-Н-Ролл»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

- 1- слегка присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;
- 2- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох;
- 3- присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;
- 4- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох.

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

- 1 – наклон головы к правому плечу – вдох;
- 2 – И.п.о.с – выдох;
- 3 – наклон головы к левому плечу – вдох;
- 4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Кошки».
- Поза «Головоколенная».

- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №6

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки перед грудью.

1-3- рывки руками в стороны

4- и.п. (6 раз)

2) И.п.: ноги на ш.п., руки вверху.

1- наклон вправо

2- наклон влево

3- наклон вправо

4- и.п. (6 раз)

3) И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.

1-2- поднять таз вверх, прогнуться

3-4- и.п. (6 раз)

5) И.п.: сидя на полу ноги врозь, руки на поясе.

1- руки в стороны

2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться руками носков ног

3- выпрямиться, руки в стороны

4- и.п. (6 раз)

6) И.п.: о.с., руки на поясе.

1-3- прыжки в сторону из круга, высоко вверх

4- прыжок с хлопком

1-4- прыжки в круг (2 подхода по 4-6 раз в быстром темпе)- динамическая сила.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Повороты Головы»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с.

1 – поворот головы влево – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

– поворот головы вправо – вдох;

4 - И.п.о.с. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза Прямого Угла».

- Поза «Божественная».

- Поза «Расслабление

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №7

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки внизу.

руки в стороны-вверх

руки к плечам

руки в стороны-вверх

и.п. (6 раз) – ловкость.

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

руки в стороны

наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх

руки в стороны

и.п. То же влево. (6 раз в быстром и медленном темпе)

И.п.: о.с , руки за головой.

отставить правую (левую) ногу назад на носок, руки в стороны

и.п. (6 раз, изменяя темп от быстрого к медленному и наоборот)

И.п.: стоя, пятки вместе носки врозь, руки в стороны-вверх.

глубокий присед, опираясь ладонями на колени

и.п. (6 раз, изменяя темп)

И.п.: упор стоя на коленях.

выпрямить колени, приняв упор согнувшись

и.п. (6 раз с изменением темпа)

И.п.: ноги на ш.ст., руки внизу.

руки в стороны

мах левой (правой), прямой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом

руки в стороны

и.п. (6 раз с изменением темпа)

И.п.: стоя, ноги на ш.ст., руки на поясе.

1-7- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд

8- прыжок с поворотом кругом

(3-4 подхода)

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Малый Маятник»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1 – наклон головы вниз – вдох;

2 – И.п.о.с.

3 – наклон головы назад – вдох;

4 – И.п. - о.с.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Кривого Дерева».

- Поза «Скручивания».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №8

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

-на пятках (руки на пояс спина прямая);

Бег и его разновидности:

-с высоким поднимаем бедра (руки на пояс);

-с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг:

ОРУ на месте

И.п. о.с. (6 раза)

1 – наклон головы влево;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы вправо;

– И.п.о.с.

И.п. о.с. руки к плечам (6 раза)

1-2 – круговые движения рук вперед;

3-4 – круговые движения рук назад;

И.п. о.с. руки на пояс (6 раза)

1-2 – круговые движения рук – влево;

– круговые движения туловищем – вправо;

И.п. – ноги на ширине плеч (6 раза)

1 – наклон к левой ноге;

2 – наклон вперед;

– наклон к правой ноге;

4 – И.п. о.с.

Прыжки

1-4 – прыжки на двух ногах;

1-4 – на левой ноге;

1-4 – на правой ноге;

Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладони»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Пагончики»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Кривого Дерева».

- Поза «Скручивания».

- Поза «Зародыша».

- Поза «Угла».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №9

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладонки»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Зародыша».

- Поза «Угла».

- Поза «Мостика».

- Поза «Бегуна».

- Поза «Горы».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №10

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Пагончики»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Насос»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с. – стоять слегка ссутулившись, голова опущена вниз, руки согнуты в локтях:

1 –наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Бегуна».

- Поза «Горы».

- Поза «Кузнечика».

- Поза «Лотоса».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №11

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Обними Плечи»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и развернуты в стороны:

1 – руки сблизить друг с другом параллельно – вдох;

2 - И.п.о.с. – выдох;

3 – руки сблизить параллельно друг с другом – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Большой Маятник»

(4 раза по 8 вдохов)

Это комплексное упражнение, состоящее из двух пробных:

«Насос» И «Обними Плечи»

И.п.о.с.

1 – «Насос» - вдох;

2 – И.п.о.с. –выдох;

3 – «Обними плечи» -вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Дерева».
- Поза «Ребёнка».
- Поза «Рыбы».
- Поза «Змеи».
- Поза «Бриллианта».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №12

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Перекаты»

(4 раза по 8 вдохов)

И.П.- Одна нога впереди, другая сзади

1- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились.Перенесли тяжесть тела на стоящую сзади ногу.)

2- присели на ногу – вдох! (Выпрямили ногу.Перенесли тяжесть тела на впереди стоящую ногу).

3- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились).

4- присели на стоящую сзади ногу– вдох! (Встали в и.п.)

«Шаги»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.-о.с.

1- левую ногу сгибаем в колене - вдох;

2- п.п. выдох;

3- правую ногу сгибаем в колен - вдох;

4- п.п. выдох.

Асаны йоги

- Поза «Змеи».
- Поза «Бриллианта».
- Поза «Кошки».

- Поза «Головоколенная».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №13

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Рок-Н-Ролл»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.-о.с.

- 1- слегка присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;
- 2- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох;
- 3- присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;
- 4- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох.

«Ушки»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с

- 1 – наклон головы к правому плечу – вдох;
- 2 – И.п.о.с – выдох;
- 3 – наклон головы к левому плечу – вдох;
- 4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Кошки».
- Поза «Головоколенная».
- Поза «Прямого Угла».
- Поза «Божественная».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №14

1.Построение в шеренгу.

2.Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с

- 1 – наклон головы к правому плечу – вдох;
- 2 – И.п.о.с – выдох;
- 3 – наклон головы к левому плечу – вдох;
- 4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Повороты Головы»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с.

- 1 – поворот головы влево – вдох;
- 2 – И.п.о.с. – выдох;
- поворот головы вправо – вдох;
- 4 - И.п.о.с. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза Прямого Угла».
- Поза «Божественная».
- Поза «Кривого Дерева».
- Поза «Скручивания».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №15

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Малый Маятник»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.-о.с.

1 – наклон головы вниз – вдох;

2 – И.п.о.с.

3 – наклон головы назад – вдох;

4 – И.п. - о.с.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Кривого Дерева».

- Поза «Скручивания».

- Поза «Бегуна».

- Поза «Горы».

- Поза «Кузнечика».

- Поза «Лотоса».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №16

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладони»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Пагончики»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Бриллианта».

- Поза «Кошки».

- Поза «Зародыша».

- Поза «Угла».

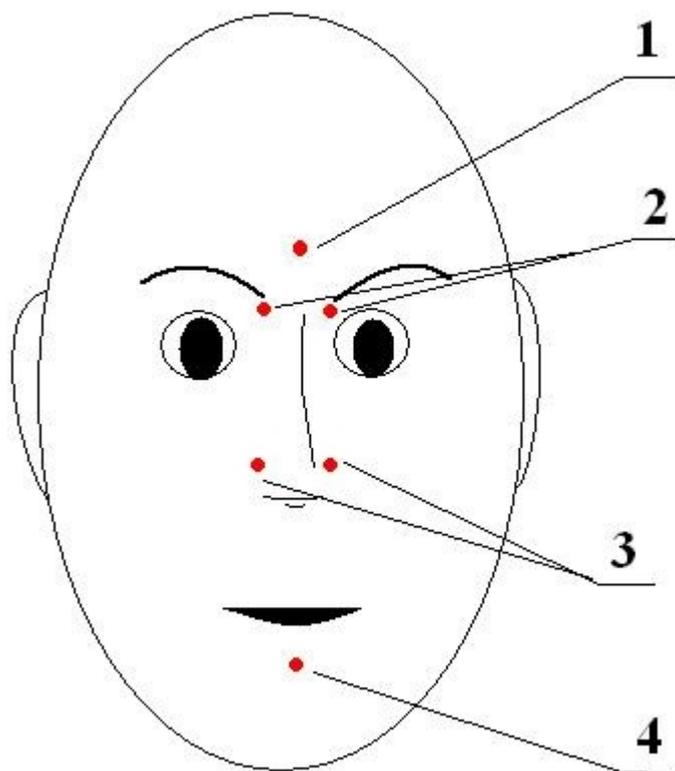
- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Приложение №3

Точечный массаж

Массируем точки, лёгким надавливанием большим пальцем (8 раз в одну сторону, и 8 раз в обратную сторону), расположенные на лице, это поможет организму включить защитные силы, активизировать иммунную систему. Сначала легко проведём по лицу ладонями, словно мы умываемся. Затем переходим к точкам. Наиболее популярные в акупунктуре точки на лице, это точка (1), расположенная чуть выше переносицы (в районе “третьего глаза”), симметричные точки (2) у начала бровей, еще одна пара симметричных точек (3) находится около крыльев носа, и последняя точка (4) – на подбородке, под нижней губой.



Каждому пальцу на руке соответствует орган или система органов, если стимулировать определенные зоны, то можно избавиться от боли, улучшить работу органов и даже ускорить процессы очищения организма.

Большой палец - отвечает за толстый кишечник.

Указательный - показывает состояние легких.

Средний - показывает работу мочеполовой системы, а также работу периферического кровоснабжения.

Безымянный - отвечает за состояние печени и эндокринную систему организма.

Мизинец - сердце, нервная система и тонкий кишечник.

Центр ладони - это энергетический центр человека. Если вы нажмете на центр ладони и ощутите боль, это значит, что в вашем организме «неполадки», нужно почаще массировать эту точку и регулярно разминать каждый палец от кончика к основанию.