

ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

**ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

**Подготовила: воспитатель
Истомина Евгения Александровна**

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы — хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста. Программа определяет основное направление, цели, а также план действий со сроком реализации в течение 3-х лет. Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к данному возрасту детей. Настоящая программа адресована педагогам, инструкторам по физической культуре, медицинским работникам ДОУ, а также будет полезна родителям.

Йога — это свет, который если загорится, то уже не померкнет. И чем лучше вы стараетесь, тем ярче пламя.

Введение:

Наши дети — это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира. Нашим детям необходимо грамотное руководство, которое подготовит их к будущему, к профессии, к жизни в целом. В противном случае они и общество потерпят неудачу. Данные по детской заболеваемости в Российской Федерации поражают воображение. По неумолимой статистике, 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 требует 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, корrigирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йоги. 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 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. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Описание программы

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

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.

Программа «Йога для детей» построена на обще дидактических принципах педагогики: систематичности (занятия проводятся регулярно), доступности (с учетом особенностей возраста), прогрессирования (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:

- без оценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
- сотрудничества и кооперации (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);
- взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

Родители — частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

Основные принципы построения программы:

«Хатха-йога» для дошкольников, разумеется не настоящая йога; это всего лишь комплекс статических упражнений (поз), частично взятых из системы йоги и адаптированной для детей. Разрешённые для применения у детей асаны являются спокойной гимнастикой, без излишнего напряжения. Особенностью упражнений адаптационной гимнастики (АГ) является их относительная статичность (это позы) и целенаправленность воздействия на функционирование тех или иных органов и систем организма. Многие упражнения из йоги плавно перекочевали в комплексы лечебной физкультуры при различных заболеваниях: дыхательной системы, пищеварительного тракта, опорно-двигательной системы и др. В совокупности с физиотерапевтическими процедурами и основным лечением это дает колossalный положительный результат, который сохраняется потом годами. Йога особенно полезна часто болеющим детям, тревожным и легковозбудимым, малоподвижным, ощущающим дефицит общения, с дефицитом или избытком массы тела, имеющим заболевания бронхолёгочной и нервной системы, энурез. Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей. В йоге четко выделены 8 разделов, 2 из которых характеризуют технику хатха-йоги, они и были использованы в нашей работе. Это: 1) Асаны – физические упражнения в виде различных статических поз; 2) Пранаяма – особые дыхательные упражнения. В детской йоге сознательно опускается шесть ступеней, теория и философия – здесь они будут лишним грузом, который под силу только взрослому и зрелому человеку. Ведь задача инструктора - не делать детей йогами, а укрепить здоровье дошкольника, при условии, что йога для них будет привлекательна. Основной целью йоговских упражнений является усиление кровотока в результате активизации скелетных мышц, а вследствие этого и усиление поглощения кислорода. Желаемый эффект достигается простыми движениями позвоночника и различных суставов без движения мышц, требующих большого физического напряжения. В программе хатха-йоги имеются различные упражнения (асаны), предназначенные для укрепления всех систем организма.

АСАНЫ – это своеобразные упражнения, благодаря которым занимающийся человек разминает опорно-двигательный аппарат, в частности, суставы, связки и мышцы. Путем растяжения, скручивания и сжатия, асаны улучшают работу сердца и кровеносной системы, а так же позволяют проводить мягкий массаж органов и желез внутренней секреции, которые в результате этого активизируют свою работу. В свою очередь, эндокринная система напрямую связана с нервной, что позволяет укрепить ее и сделать более управляемой.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА («ПРАНАЯМА»). Дыхательную гимнастику проводят для укрепления дыхательной мускулатуры детей с

целью повышения выносливости при физических нагрузках и сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям. Все пранаямы исключительно благотворно влияют не только на легкие и органы, но и способствуют развитию мышц груди и спины. Дыхательные упражнения являются обязательными при заболеваниях позвоночника, так как расширяют грудную клетку, снимают спастическое напряжение мышц, способствуют нормализации кровообращения в них, укрепляет костную, хрящевую и мышечную ткань вовлеченной в движение области. Ритмичное и правильное дыхание успокаивает нервную систему является прекрасным массирующим средством для главного органа системы кровообращения – сердца. Психологический эффект йоги - рост активности, прилив бодрости, устранение меланхолии, повышение настроения.

Йога для детей способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия. Йога также является отличным средством расслабления. Она даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно актуальна при работе с гиперактивными, неуравновешенными, невнимательными детьми. Детская йога не подразумевает какой либо религиозной направленности, поэтому родители являющиеся Христианами могут приобщать своего ребенка к самому древнему и эффективному искусству оздоровления тела – хатха-йоге. Предлагая детям познакомиться с системой йоги в веселой, игровой форме, «детская йога» показывает, как дети в возрасте от 3-х лет и старше могут направить свою естественную энергию на укрепление здоровья: упражнения помогают развить естественную гибкость, способность к концентрации, хорошую осанку и координацию движений.

Знакомство с йогой для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- выполнение упражнений на гибкость позвоночника, развитие мышечной силы и выносливости;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж.

Структура программы

Программа предназначена для занятий с детьми 4—7-летнего возраста.

Срок реализации программы — 3 года: 4—5 лет — 1-й год обучения; 5—6 лет — 2-й год обучения; 6—7 лет — 3-й год обучения.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Продолжительность занятия по йоге для детей 4—7 лет составляет 20—35 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности

детей. Проводится 1 раз в неделю. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5—7 минут). Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж. Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15—20 минут):

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные — динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

3. Гимнастика для глаз (нечетные занятия) и пальчиковая гимнастика (четные занятия). Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (3—5 минут):

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

2. Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

Работа ведется в группе от 8 до 10 детей — в зависимости от возраста и года обучения.

Ожидаемый результат и способы определения результативности.

Ребенок будет знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.

2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

3. Правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать:

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Отличие программы от существующих программ по физической культуре:
Данная программа:

- исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса;
- движения йоги в сочетании с медленным и глубоким ритмом дыхания задействуют организм в целом, прорабатывают все направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы, а также воздействуют на внутренние органы.
- упражнения не требуют усиленной работы сердца и значительного физического напряжения, как в обычной физкультуре что приводит, в конечном счете, к усталости. Все движения делаются медленно и последовательно, следовательно, работа сердца не перегружается. Поэтому их могут выполнять и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни.
- система занятий по хатха-йоге большое внимание уделяет позвоночнику и суставам(профилактика нарушений осанки).

Профилактические меры являются более эффективными, чем лечебными. Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) увеличивают объем легких, а расслабление позволяет установить контроль над эмоциями.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ СОЗДАНИИ ПРОГРАММЫ:

1. Принцип научности. Все предложенные и используемые упражнения научно обоснованы и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья.
2. Принцип доступности. Основывается на том, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребенка.
3. Принцип активности и сознательности. Польза от занятий может быть только в том случае, когда взрослые и дети осознают что и для чего они делают. Весь коллектив взрослых, как педагогов, медицинских работников, так и родителей, нацелен на поиск новых, эффективных методов оздоровления себя и детей и применение найденных методов на практике.
4. Принцип интегрированности. Решение оздоровительных задач в системе «детский сад – дом» по возможности во всех видах деятельности (игра, гуляние, сон, свободная деятельность, и т.п.). В каждом занятии прослеживается взаимосвязь между различными видами деятельности, направленными на решение воспитательных задач.
5. Принцип личностного подхода. Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим

психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы. Воспитание опирается на естественный процесс саморазвития задатков физического потенциала личности ребенка, признание ценностей личности, ее уникальности, права на уважение. В свою очередь, такое развитие личности маленького человека возможно при создании педагогического процесса.

6. Принцип адресности и преемственности. Умение адаптировать содержание программы категориям разного возраста.

7. Принцип системности.

Программа представляет собой систематизированное, структурированное изложение методического материала по работе с детьми 3-7 лет.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

1. Профилактические:

- профилактика правильной осанки, плоскостопия, близорукости, частых простудных заболеваний.

2. Учебные:

- обучение основам оздоровительной гимнастики;
- совершенствование навыков владения самомассажем;
- обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений.

3. Коррекционные:

- увеличение жизненной емкости легких;
- увеличение физической работоспособности и выносливости;
- повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.

4. Валеологические:

- формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни);
- создание благоприятных условий для оздоровления организма;
- формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его;
- выработка гигиенических навыков.

5. Психологические:

- улучшение эмоционального состояния.
- снятие психологической напряженности.
- воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности.
- развитие коммуникативных навыков.

ОЖИДАЕМЫЕ 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 (ОДА);
- увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), гибкости, статической силы, общей выносливости; повышение интереса детей к естественной двигательной активности.
- расширение знаний взрослых и детей о понятии «здоровье» и влияния образа жизни на его состояние.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ:

- Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций детей;
- Тщательно подготавливаться к каждому занятию;
- Выполнять программу последовательно;
- Форма для занятий должна быть из натуральных волокон ткани и не стеснять движений;
- Перед занятием проветривать помещение;
- Доброжелательно и уважительно относиться к ребенку;
- Поддерживать интерес ребенка к выполнению упражнения.

ПРИ РАЗУЧИВАНИИ АСАН С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НЕОБХОДИМО СТРОГО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРАВИЛ:

1. Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 1 час после приема пищи (желательно вести их после сна, перед полдником).
2. Заниматься с детьми нужно после того, как опорожнены мочевой пузырь и кишечник.
3. Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
4. Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.
5. Комплекс упражнений хатха-йоги должен строиться в последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения стоя, затем лежа и сидя.
6. При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным. Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегченными вариантами.
7. При разучивании комплекса хатха-йоги необходим четкий показ упражнений инструктором.
8. Переходить к следующему новому физическому упражнению только после того, как дети усвоили предыдущие.
9. Основным критерием правильности выполнения асан является ощущение бодрости и хорошего настроения.
10. Для получения оздоровительного эффекта занятия с элементами хатха-йоги должны проводиться систематически - не менее 2-3 раз в неделю.

11. После выполнения комплекса упражнений хатха-йоги необходимо в течение 2-3 мин. проделать с детьми упражнения на расслабление.
12. Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

Требования к условиям проведения занятий с элементами йоги:

1. Место для занятий нужно выбрать ровную, твердую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17 °C.
2. Одежда должна быть легкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.
3. Режим занятий 1 раз в неделю во второй половине дня, перед полдником по 25-30 минут.
4. Оборудование (для каждого ребенка) – коврик; – «массажные» цветные мячики; – деревянные массажеры для ступней;
5. Техническое оснащение занятий – магнитофон; – аудиозаписи (классическая музыка).
6. Форма работы: групповая (в количестве до 15 человек).
7. Возраст детей: 4-7 лет.

Комплексно-тематическое планирование занятий с элементами йоги.

Сентябрь (1-4 неделя):

Классическое занятие.

Знакомить детей с упражнениями – Асанами Хатха – йоги: «Тадасана», «Пальма», «Дерево», «Почечный насос», «Мельница», «Алмаз», «Гора», «Ребенок», «Газовая поза», «Мостик», «Змея», «Крокодил». Формировать и развивать резервные возможности организма, укреплять иммунитет, развивать мышцы. Обеспечивать активную эмоциональную разрядку.

Разминка:

- Ходьба по камушкам;
- Бег с поднятием колен, с захлестыванием ног назад;
- Ходьба с подъемом рук на вдохе («радуга»);
- Ходьба на наружных и внутренних краях стоп. Дыхательная гимнастика. (На горку – вдох, спуск – выдох).

Гармонизирующий комплекс.

Диафрагмальное дыхание.

- Тадасана;
- Пальма;
- Дерево;
- Почечный насос;
- Мельница;
- Алмаз;
- Гора;

- Ребенок;
- Газовая поза;
- Мостик;
- Змея;
- Крокодил;
- Релаксация «Шарик».

Октябрь (1-2 неделя):

Сюжетно-тематическое «В лесу».

Закрепить выполнение асаны «Дерево». Знакомить детей с упражнениями – асанами Хатхи – йоги: «Бабочка», «Полуберезка», «Змея», «Озеро», «Рыба». Формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов. Учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованным, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Разминка.

Психогимнастика «Туристы».

- Корrigирующая ходьба по следам, массажному коврику, ребристой доске, камешкам, веточкам, по гимнастической скамье.

Гармонизирующий комплекс.

- Гимнастика для глаз «Жук»;
 - Дерево;
 - Бабочка;
 - Полуберезка;
 - Змея;
 - Озеро;
 - Рыба;
 - Релаксация «Лентяй»;
 - Подвижная игра «У медведя»
- Дыхательная гимнастика «Ежик».
- Релаксация «Звуки леса».

Октябрь (3-4 неделя):

Сюжетно-игровое занятие «котята».

Продолжать знакомить с асанами.

Закрепить асаны: «Тадасана», «Алмаз», «Ребенок», «Газовая поза».

Разучить асаны: «Кошечка добрая», «Кошечка сердитая», «Кошечка ласковая», «Божественная поза».

Формировать первичные навыки.

Закреплять здорового образа жизни – соблюдение режима дня.

Умение выполнять циклические упражнения.

Вызвать у детей положительный настрой.

Загадывание загадки о кошке.

Разминка в стихах.

- Ребенок;

- Палки;
- Гармонизирующий комплекс.
- Кошечка добрая;
- Кошечка сердитая;
- Кошечка ласковая ;
- Газовая поза (в динамике);
- Божественная поза;
- Тадасана;
- Алмаз;
- Самомассаж.
- Игра «Кошки- мышки»(2 -3 раза).
- Дыхательная гимнастика.
- Расслабление «Стульчик».

Ноябрь (1-2 неделя):

Закреплять асаны: «Тадасана», «Пальма», «Дерево», «Почечный насос», «Мельница», «Алмаз», «Гора», «Ребенок», «Кошечка добрая», «Кошечка сердитая», «Кошечка ласковая», «Божественная поза».

Познакомить с новыми асанами: «Солнечная поза», «Вирасана», «Уголок», «Велосипед», «Ножницы», «Трость», «Кобра», «Лук».

Развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, сухожилий, укреплять мышечный корсет.

Развивать положительные эмоции

Разминка.

1.Ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стоп.

2.Бег с изменением направления: змейкой, по диагонали.

3.Ходьба с подъемом рук на вдохе.

Гармонизирующий комплекс. - Тадасана; - Активизация ладоней. - Солнечная поза; - Энергетический массаж. - Пальма; - Дерево; - Тадасана; - Махи кистями; - Почечный насос; - Мельница; - Дерево 2; - Гора; - Ребенок; - Божественная поза; - Поза герой 1; - Кошечка добрая; - Кошечка сердитая; - Кошечка ласковая; - Уголок;

Динамические упражнения «Велосипед» и «Ножницы».

- Мостик;

- Трость;

- Змея;

- Кобра;

- Лук;

Расслабление : «Шавасана».

Ноябрь (3-4 неделя):

Сюжетно - тематическое «На дне морском».

Закрепить: «Озеро», «Рыба», «Бабочка».

Познакомить «Винт», «Герой», «Звезда», «Лодка», «Гребец».

Укреплять мышечный корсет.

Дышать через нос, осуществляя профилактику верхних дыхательных путей.
Улучшать функции дыхательной системы.

Разминка.

Дыхательное упражнение с задержкой дыхания.

Путешествие по морскому дну;

- Ходьба по камушкам, палочкам, массажным коврикам;
- Перешагивание через набивные цилиндры, с дощечки на дощечку приставным шагом.

Гармонизирующий комплекс.

Релаксация «Кораблик».

- Лодка;
- Винт;
- Солнечная поза;
- Герой;
- Игра «Зеркало»;
- Морская звезда;
- Озеро;
- Гребец;
- Бабочка;
- Золотая рыбка;

Подвижная игра «Рыбаки и сети».

Релаксация «Сон на берегу моря».

Декабрь (1-2 неделя):

Классическое занятие.

Закреплять асаны: «Тадасана», «Молитва», «Солнечная», «Пальма», «Сеятель», «Почечный насос», «Мельница», «Дерево», «Бабочка».

Знакомить «Уголок», «Гололоколенная», «Ашвини мудра», «Рыба», «Супта – вирасана», «Полусвеча», «Плуг», «Рыба 2», «Мостик», «Кузнецик».

Развивать гибкость позвоночника, улучшать координацию движений, пространственное представление, активизировать работу внутренних органов, тренировать вестибулярный аппарат.

Продолжать обучать правильному дыханию, навыкам релаксации.

Разминка. 1. Ходьба по ребристой доске, камушкам, мокрому песку, бег с захлестыванием ног назад, с поднятием колен, с подъемом рук на вдохе. 2.

Дыхательные упражнения для укрепления нервной системы.

Гармонизирующий комплекс: - Молитва; Активизация ладоней. - Солнечная поза; Энергетический массаж. - Пальма; - Сеятель; - Махи кистями.; - Наклоны туловища; - Почечный насос; - Мельница; - Дерево; - Дадасана; - Гребец; - Бабочка; - Уголок; - Ашвини мудра; - Рыба; - Супта – вирасана; - Полусвеча; - Плуг; - Рыба 2; - Мостик; - Кузнецик.

Расслабление : «Шавасана».

Декабрь (3-4 неделя):

Образно-игровое занятие «В зоопарке».

Закреплять асаны: «Верблюд», «Заяц», «Крокодил», «Кобра», «Рыбка», «Бабочка».

Познакомить: «Кузнецик», «Орел», «Аист».

Развивать внимание, воображение, мимику, жесты, пантомимику, тренировать вестибулярный аппарат.

Разминка в стихах.

Гармонизирующий комплекс.

Выполнение асан после загадывания загадок: - Заяц; - Верблюд; - Черепаха; - Бабочка; - Кузнецик; - Крокодил; - Рыбка; - Орел; - Аист;

Очищающее дыхание : имитация звуков животных.

Релаксация «Лентяй».

Игра «Зоопарк».

Январь (3-4 неделя):

Сюжетно-игровое занятие «В цирке».

Способствовать выполнению знакомых упражнений легко, с равномерным дыханием, сосредоточить внимание на выполнении конкретных движений.

Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Продолжать учить детей дышать через нос.

Разминка в стихах.

Гармонизирующий комплекс. - Кошечка добрая; - Кошечка сердитая; - Кошечка ласковая; - Солнечная поза; - Березка; - Мостик; - Кувырок вперед.; - Кобра; - Тадасана; - Дерево-1; - Воин; - Алмаз-2;

Расслабление «Любопытная Варвара».

Подвижная игра «Острова».

Февраль (1-2 неделя):

Сюжетно-тематическое занятие «У всех своя зарядка».

Учить детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и асаны в игровых ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте.

Разминка в стихах.

Гармонизирующий комплекс. - Ласточка; - Кролик; - Солнечная поза; - Кошечка добра; - Кошечка сердитая; - Кошечка ласковая; - Поза орла.

Расслабление «Мишка». - Самомассаж «Хомка». - Подвижная игра «День и ночь». - Дыхательное упражнение «Часики».

Расслабление: поза покоя.

Февраль (3-4 неделя):

Образно-игровое «Военные на учении».

В игровой форме закреплять умение правильно выполнять знакомые асаны «Тадасана», «Дерево», «Пальма», «Газовая поза» в динамике, «Мостик», «Крокодил», «Дерево 2», «Герой», «Лук», «Уголок», «Головоколенная», Познакомить с асанами «Треугольник», «Бегун», «Воин».

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

Разминка в стихах. - Ходьба приставным шагом, перешагивание лесенки положенной на пол; - Игра «Переправа» - Ходьба по скамейке с мешочком на голове; - Ползание с мешочком на спине.

Гармонизирующий комплекс. - Лодка; - Гребец; - Крокодил; - Бегун; - Воин; - Герой; - Мостик; - Газовая; - Лук; - Тадасана; - Дерево; - Пальма; - Треугольник.

Дыхательное упражнение «Ныряние под воду».

Релаксация «Штанга».

Март (1-2 неделя):

Сюжетно-игровое «Мамины помощники».

Продолжать совершенствовать движения по Хатха – йоге, учить детей при этом выражать свои эмоции, управлять своим телом, воспитывать согласие с миром и природой; умение желать добра, здоровья не только родителям, но и своим друзьям т.е. быть здоровыми как физически так и духовно; развивать выразительность движения.

Воспитывать положительные эмоции и высшие чувства.

Разминка.

Психогимнастика «Поливаем цветы».

Пальчиковая гимнастика «Семья »

Гармонизирующий комплекс. - Тадасана; - Пальма; - Ребенок; - Газовая; - Солнечная; - Крокодил; - Алмаз; - Лотос.

Упражнения по профилактике плоскостопия «Юные художники».

Игра «Блинчики».

Релаксация «Волшебный цветок».

Расслабление «Пылинки и пылесос».

Март (3-4 неделя):

Сюжетно-игровое «Кто то в гости к нам спешит».

Закреплять асаны: «Верблюд», «Черепашка», «Бабочка», «Заяц», «Кошка», «Кузнецик».

Учить выполнять позы в динамике: «Велосипед», «Ножницы», «Кобра».

Развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности, вырабатывать равновесие, координацию движений

Разминка. - Ходьба противоходом, на носках, пятках, полуприсяди, по массажным коврикам, с остановкой у стула, присесть, держась за опору. Гармонизирующий комплекс - Черепаха; - Кошечка добрая; - Кошечка сердитая; - Кошечка ласковая; - Бабочка; - Кузнецик; - Верблюд; - Кролик; - Велосипед в динамике; - Ножницы в динамике;

Дыхательная гимнастика «Толстый, тонкий».

Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь», «Пустое место».

Расслабление под шум моря.

Апрель (1-2 неделя):

Сюжетно-тематическое «В гостях у природы».

Закреплять умения детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки и позы в игровых Разминка в стихах.

Гармонизирующий комплекс - Солнечная; - Кошка добрая; ситуациях, уметь изображать ситуацию, описанную в тексте, учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжить учить правильно дышать. - Лук; - Змея; - Лягушка; - Кролик; - Бабочка; - Рыба; - Дельфин; - Ребенок; - Орел; - Лотос; - Дерево; - Мостик; - Змея;

Массаж живота.

Релаксация «Сон на берегу моря».

Апрель (3-4 неделя):

Путешествие по весеннему лесу.

Совершенствовать координацию движений и двигательные навыки. Развивать чувство ритма и умение согласовывать движения с музыкой. Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлению дыхания.

Развивать произвольную память, творческое воображение.

Воспитывать активность, находчивость. Разминка в стихах. Разминка. - Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде , по массирующими коврикам, с остановкой у стула, приседание держась за опору.

Гармонизирующий комплекс. - Дерево; - Солнечная; - Гимнастика для глаз «Дождик».

Пальчиковый тренинг «Сказка про зайчиков».

Подвижная игра «Поймай солнечного зайчика».

Дыхательная гимнастика в стихах.

Релаксация в стихах.

Май (1-2 неделя):

Классическое.

Совершенствовать координацию движений и двигательные навыки. Развивать чувство ритма и умение согласовывать движения с музыкой. Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием, с задержкой позы и восстановлению дыхания.

Развивать произвольную память, творческое воображение.

Воспитывать активность, находчивость.

Повторить закреплённый материал за учебный год

Психогимнастика 1. «Поливаем цветы» 2. Дыхательные упражнения для укрепления нервной системы.

Гармонизирующий комплекс - Солнечная; - Кошка добрая; - Лук; - Змея; - Лягушка; - Кролик; - Бабочка; - Рыба; - Дельфин; - Ребенок; - Орел; - Лотос; - Дерево; - Мостики; - Змея;
Массаж ног, рук, головы.

Май (3-4 неделя):

Итоговое занятие.

Повторить закрепленный материал за учебный год.

Закрепить и совершенствовать основные позы «Хатха -йоги».

Дыхательные упражнения для укрепления нервной системы.

Массаж рук, ног, головы.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. «Физкультурные занятия в детском саду» Н.Луконина, Л.Чадова
3. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»
4. «Физическая культура в дошкольном детстве» Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова.
5. «С физкультурой ружить -здоровым быть» М.Д.Маханева
6. Физкультура для малышей
7. Физкультура – это радость
8. «Беседы о здоровье» Т.А.Шорыгина
9. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет» М.Ю.Картуши
10. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
11. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
12. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
13. В.Осипова. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
14. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991