**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
|  **I. Целевой раздел** |
| ***Пояснительная записка*** | 2 |
|  Цели и задачи реализации программы | 2 |
|  Принципы формирования программы  | 2 |
|  Значимые характеристики для разработки и реализации программы | 3 |
|  Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста | 4 |
|  Планируемые результаты освоения программы | 4 |
| **II.Содержательный развел** |
|  ***Содержание образовательной деятельности***  | 5 |
|  Структура занятий | 5 |
|  Младший дошкольный возраст | 5 |
|  Старший дошкольный возраст |  16 |
|  Мониторинг |  29 |
|  Формы, методы и средства реализации программы |  29 |
|  Способы и направления поддержки детской инициативы |  29 |
|  Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников |  30 |
| **III.Организационный раздел** |
|  Материально-техническое обеспечение программы |  30 |
|  Методические материалы и средства обучения и воспитания |  31 |
|  Режим работы кружка |  31 |
|  Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды |  31 |
| Учебно-методический план |  |
| Содержание программы |  |
| Календарно-тематический план |  |
| Приложение№1 Игры, используемые на занятиях с детьми |  33 |
| Приложение№2 Списки детей. |  38 |

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

 **Пояснительная записка**

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

***Основной целью программы*** является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей. Цель конкретизируется в следующих ***задачах:***

- Формировать правильную осанку дошкольника

 - Добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ

 - Развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника, подвижность суставов, воображение, координацию движений;

 - создать условия для физического развития;

 - воспитывать потребность в занятиях физкультурой и спортом,

 - побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной активности

 - воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

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

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

**2.Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.**

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального похода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

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

В основе программы «Йога для дошкольников» лежит ***гимнастика с элементами хатха-йоги.*** В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие ***упражнением на общее расслабление организма***. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта

Группы формируются из детей, посещающих МБОУ «СОШ п. Мяунджа» структурное подразделение дошкольные группы, по желанию родителей. Организованная образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю (8 раз в месяц). Длительность организованной образовательной деятельности в соответствии с СанПиН: средний дошкольный возраст – 20 – 25 мин., старший дошкольный возраст – 30 - 35 *минут.*

***Значимые характеристики для разработки и реализации Программы***

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

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа кружка по физическому развитию воспитанников МБОУ «СОШ п. Мяунджа» структурное подразделение дошкольные группы «Йога для дошкольников» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

***Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста***

***Средний дошкольный возраст (3—5 лет)***.

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

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

***Старший дошкольный возраст (5—7 лет)***.

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

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

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

***Планируемые результаты освоения программы***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Средний дошкольный возраст (3—5 лет)***. | ***Старший дошкольный возраст (5—7 лет)***. |
| У детей- сформирован интерес к процессу движения под музыку;- появляется выразительность движений и умение передавать в ритмике игровой образ;- формируется умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом- появляется умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;- формируется способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;- развито желание использовать разнообразные виды движений под музыку | У детей- развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;- формируется точность и правильность в выполнении упражнений;- появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений- освоен большой объём разнообразных асан и дыхательных упражнений;- появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений. |

**II.Содержательный развел**

***Содержание образовательной деятельности***

**Структура занятия:**

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

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

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

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

***Мониторинг***

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическое качество** | **Содержание теста** | **Требования к выполнению** |
| **Гибкость** | Ребёнок встаёт на куб с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами | Измеряем от нулевой отметки (края куба). Выше – результат отрицательный, ниже – положительный. Положение фиксируется 3 сек |
| **Равновесие** | Из положения, стоя но одной ноге, другая согнутая вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны | Оценивается удержание в секундах |
| **Статическая выносливость** | Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз | 1. Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек2.Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек |

***Формы, методы и средства реализации программы***

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

***Способы и направления поддержки детской инициативы***

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

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

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

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

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

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

***Особенности взаимодействия с семьями воспитанников***

**-** консультативная помощь.

- участие в родительских собраниях.

- проведение дня открытых дверей.

- проведение занятий с участием родителей.

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

**III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

***Материально-техническое обеспечение Программы***

Занятия кружка «Йога в детском саду» проводятся в спортивном зале МБОУ «СОШ п. Мяунджа» структурное подразделение дошкольные группы.

Общая площадь спортивного зала составляет 85,6 кв.м.

Спортивный зал находится на первом этаже ДОУ.

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

На окнах спортивного зала имеются сетки для обеспечения охраны жизни и здоровья детей во время организованной образовательной деятельности.

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

***Методические материалы и средства обучения и воспитания***

- *А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога».* - Москва «Ника-центр», 2009 г.

- Т.П. Игнатьева, «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.

**Средства:**

Музыкальный центр

Диски и электронные носители

Гимнастические коврики

Массажные мячи.

***Режим работы кружка «Йога в детском саду»***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** |
| **16.00** | **+** |  |  |  | **+** |
| **16.30** |  |  | **+** |  |  |

***Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды***

Создание насыщенной предметно-пространственной среды спортивного зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка.

Спортивный зал оснащен оборудованием и инвентарем для развития детей, укрепления здоровья и профилактики недостатков развития детей дошкольного возрастав соответствии с возрастными особенностями: спортивные тренажеры, мячи разных размеров, массажные мячи, фитболы, гимнастическая стенка, гимнастические ленты, флажки, платки, массажная дорожка, гимнастические палки, маты, кубики, мешочки для метания, стенд для метания, обручи, скакалки, канат, мягкие модули, гимнастические скамейки, гимнастические кубы, дуги , кегли, батут, атрибуты для проведения подвижных игр, инвентарь для обучения спортивным играм( баскетбол, футбол).

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщенна, трансформируема, полифункциональна, доступна, безопасна и вариативна.

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

####  Учебно- тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  | 1 |
| 2 | Статические асаны | 39 |
| 3 | Массаж, самомассаж | 10 |
| 4 | Дыхательные упражнения (пранаяма) | 9 |
| 5 | Суставная гимнастика | 37 |
| 6 | Игры в т.ч. упражнения на ловкость | 14 |
| 7 | Профилактика плоскостопия | 10 |
| 8 | Растяжка | 7 |
| 9 | Пальчиковая гимнастика | 2 |
| 10 | Релаксационная гимнастика | 9 |
| 11 | Гимнастика для глаз | 1 |
| 12 | Закаливание | 5 |
|  | ИТОГО | 144 |

#### Содержание программы.

1. Статические асаны.

Асана- то, что устойчиво и удобно. Часто удобная для нас поза является неправильной. Практика асан вытягивает тело, удлиняет мышцы и связки. Это- движение вверх. Стремление и развитие. Внешний и внутренний рост. Практика асан укрепляет тело с помощью статической нагрузки. Асаны расслабляют тело, снимают мышечные спазмы. Отпускают напряжение внутри. Это покой в теле и покой ума. Все эти виды работы связаны с дыханием.

1. Пока организм жив, он дышит. Дышит по-разному, в зависимости от состояния тела и ума. Меняя процесс дыхания, можно снять мышечное напряжение и изменить внутренний настрой. Во время практики асан дыхание должно быть произвольным и спокойным. Важно не задерживать дыхание. Постепенно нужно приступать к дыхательным упражнениям, пранаяме. Дыхательные упражнения помогут успокоить нервную систему ребенка. Они направлены на развитие дыхательной системы и повышение противопростудного иммунитета, в том числе на укрепление слизистой носоглотки.
2. Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов стоп, шеи, рук.
3. В разминочную часть занятия включаются элементы растяжки, чтобы согреть тело, расслабить суставы, снять нервное напряжение и подготовиться к основной части.
4. В занятии используются как подвижные игры для подготовки организма ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений, так и более спокойные игры (рисование, лепка) направленные на активизацию внимания детей, а также для развития творческих способностей.
5. Пальчиковая гимнастика. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть работе мелких мышц и суставов ладони.
6. Массаж и самомассаж- техническое использование прикосновений. Используемый в работе расслабляющий массаж- это мягкий, плавный тип массажа, вызывающий общее расслабление, улучшающий кровообращение и гибкость и снимающий мышечное напряжение.
7. Для профилактики плоскостопия используются игровые модули такие как: гимнастические палки, резиновые ежики, дорожки, мячи, островки.
8. Гимнастика для глаз. Выполняется в конце основной части или вкрапляется в нее в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой. Способствует восстановлению возможностей тела и психики.
9. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: солнце, воздух, вода.
10. Для релаксационной гимнастики можно использовать мелодичную музыку, запись звуков природы, шума моря, пения птиц, журчания ручья, а так же рассказывать сказки и истории. Дети должны представлять, что находятся в сосновом бору, залитом солнцем, лежат на травке, глядя в небо и провожая глазами облака, сосредоточенно смотрят на воду, огонь или горы.

####  Календарно- тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Тема занятия | Количество часов |
|  | Сентябрь |  |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство.  | 1 |
| 2 | Суставная гимнастика « Петушок и курочка», « Колобок», « Веселые ручки-ножки» | 4 |
| 3 | Профилактика плоскостопия « Идем в гости к Мише косолапому» | 2 |
| 4 | Подвижная игра « Пчелки» | 2 |
| 5 | Выполнение асан в положении стоя « Гора» и « Воин», сидя «Бабочка», лежа на животе «Змея», лежа на спине «Мяч». | 3 |
| 6 | Самомассаж головы, носа, ушей, лица | 2 |
| 7 | Дыхательные упражнения « Жужжание пчелы» | 1 |
| 8 | Релаксационная гимнастика. Обучение расслаблению. «Шум воды» | 1 |
|  | итого | 16 |
|  |  |  |
|  | Октябрь |  |
| 1 | Суставная гимнастика « Петушок и курочка», « Колобок», « Веселые ручки-ножки», « Тик-так», Змеиные движения» | 5 |
| 2 | Профилактика плоскостопия « Идем в гости к кукле Аленке». Закаливание. | 2 |
| 3 | Подвижная игра « Жучки» | 2 |
| 4 | Выполнение асан « Чайник», « Треугольник», « Лев», « Змея», « Колобок»  | 3 |
| 5 | Массаж. Самомассаж пальцев, стоп | 2 |
| 6 | Дыхательные упражнения « Сдуй меня!» | 1 |
| 7 | Релаксационная гимнастика. « Пение птиц» | 1 |
|  | итого | 16 |
|  | Ноябрь |  |
| 1 |  Суставная гимнастика « Петушок и курочка», « Плечики танцуют», « Рыбак ловит рыбку», « Часики», « Посмотри, что сзади» | 4 |
| 2 | Растяжка ног. « Бабочка», « Качаем куклу» | 1 |
| 3 | Профилактика плоскостопия «Идем по болоту» | 1 |
| 4 | Подвижная игра « Буква «А» | 1 |
| 5 | Дыхательное упражнение « Корова» | 1 |
| 6 | Выполнение асан в положении стоя «Пальма», сидя «Лотос», лежа на животе «Кузнечик», лежа на спине «Полумост». | 5 |
| 7 | Самомассаж « Не боимся мы воды» | 1 |
| 8 | Гимнастика для глаз « Поймай пчелку» | 1 |
| 9 | Релаксационная гимнастика « Звуки водопада» | 1 |
|  | Итого | 16 |
|  | Декабрь |  |
| 1 |  Суставная гимнастика « Веселые ручки-ножки», « Плечики танцуют», « Колобок», « Веселые кружочки», «Футбол» | 4 |
| 2 | Растяжка ног. « Бабочка», « Качаем куклу» | 1 |
| 3 | Подвижная игра « Забей гол» | 1 |
| 4 | Дыхательное упражнение. Полное йоговское дыхание. « Проглотили шар» | 1 |
| 5 | Выполнение асан в положении стоя «Аист», сидя «Лягушка», лежа на животе « Ребенок», « Саранча», лежа на спине «Лодка». | 5 |
| 6 | Пальчиковая гимнастика. | 1 |
| 7 | Профилактика плоскостопия « Птички на ветке» | 1 |
| 8 | Закаливание | 1 |
| 9 | Релаксационная гимнастика « Лунный свет» | 1 |
|  | Итого | 16 |
|  | Январь |  |
| 1 |  Суставная гимнастика « Маленькая пальма», « Ветер-ветерок», « Флажки», « Веселые бокс», «Вращение обруча» | 5 |
| 2 | Растяжка. Потягивания, лежа на спине, животе. | 1 |
| 3 | Подвижная игра « Зайчики в домике» | 1 |
| 4 | Дыхательное упражнение. «Дышим на вертушку» | 1 |
| 5 | Выполнение асан в положении стоя «Ласточка», сидя «Черепаха», лежа на животе « Лук», лежа на спине «Веселый ежик». | 5 |
| 6 | Пальчиковая гимнастика. | 1 |
| 7 | Самомассаж « Солнечный зайчик» | 1 |
| 8 | Релаксационная гимнастика « Пение птиц» | 1 |
|  | Итого | 16 |
|  | Февраль |  |
| 1 |  Суставная гимнастика « Ладушки», «Скажи « нет», « Юла», « Колеса паровоза», «Восточный танец» | 4 |
| 2 | Растяжка паховых связок. | 1 |
| 3 | Закаливание | 1 |
| 4 | Подвижная игра « Догонялки на мячах» | 1 |
| 5 | Дыхательное упражнение. « Лодочка на волнах» | 1 |
| 6 | Выполнение асан в положении стоя «Стул», сидя «Складной чемоданчик», лежа на животе « Корзинка для фруктов», лежа на спине «Велосипедист». | 5 |
| 7 | Пальчиковая гимнастика. | 1 |
| 8 | Самомассаж « Голубая чаша» | 1 |
| 9 | Релаксационная гимнастика « Журчание воды» | 1 |
|  | Итого | 16 |
|  | Март |  |
|  |  Суставная гимнастика « Колобок», « Ветряная мельница», « На ходулях», «Пружинка», «Счастливый малыш» | 4 |
|  | Растяжка мышц и связок ног. | 1 |
|  | Профилактика плоскостопия « Варим компот» | 1 |
|  | Подвижная игра « Резвятся обезьянки» | 1 |
|  | Дыхательное упражнение. «Зернышко» | 1 |
|  | Выполнение асан в положении стоя «Воин 2», сидя «Верблюд», лежа на животе « Саранча 2», лежа на спине «Свеча». | 4 |
|  | Пальчиковая гимнастика. | 1 |
|  | Самомассаж « Солнечный зайчик» | 1 |
|  | Закаливание | 1 |
|  | Релаксационная гимнастика « Пение птиц» | 1 |
|  | Итого | 16 |
|  | Апрель |  |
|  |  Суставная гимнастика « Восточный танец», « Покажи и спрячь мизинец», «Липучки», « Карате», «Карлики» | 4 |
|  | Растяжка мышц бедер и икр. | 1 |
|  | Профилактика плоскостопия « Ловим золотую рыбку» | 1 |
|  | Подвижная игра « Самолеты» | 1 |
|  | Дыхательное упражнение. «Обними мишку» | 1 |
|  | Выполнение асан в положении стоя «Пальма», сидя «Замочек», лежа на животе « Сфинкс», лежа на спине «Уголки». | 5 |
|  | Пальчиковая гимнастика. | 1 |
|  | Самомассаж головы, носа, ушей | 1 |
|  | Релаксационная гимнастика « Пение птиц» | 1 |
|  | Итого | 16 |
|  | Май |  |
|  |  Суставная гимнастика « Царапанье», «Сжатие пружины», « Бутерброд», « Толкание ядра», «Цапелька» | 3 |
|  | Растяжка мышц бедер. | 1 |
|  | Профилактика плоскостопия « Идем в гости к гномикам» | 1 |
|  | Подвижная игра « Машины» | 1 |
|  | Дыхательное упражнение. «Сбрось усталость» | 1 |
|  | Выполнение асан в положении стоя «Вытянутый треугольник», сидя «Алмаз», лежа на животе « Журавлик», лежа на спине «Аквариум». | 4 |
|  | Пальчиковая гимнастика. | 1 |
|  | Самомассаж лица | 1 |
|  | Гимнастика для глаз « Лев злится» | 1 |
|  | Закаливание | 1 |
|  | Релаксационная гимнастика « Пение птиц» | 1 |
|  | Итого | 16 |

***Приложение 1***

**ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ**

***«Полет самолета» -*** *Сидя на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме».*

*Подготовка самолета к полету:*

*- «Заправиться топливом». Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы с ручным насосом).*

 *- «Завести мотор». Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки круговые вращения согнутыми руками – заводят мотор.*

 *- «Расправить крылья». Развести прямые руки в стороны.*

 *- «Проверить колеса». Потопать ногами на месте.*

*«Самолеты готовы? Полетели!». Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу «На посадку!»- приседают на пол. Повторить 2-3 раза.*

 ***«Ловишки»*** *- по счету ловишки все остальные игроки разбегаются. Задача ловишки – догнать и «осалить». «Осаленный» становится водящим. Каждый новый водящий поднимает руку и кричит: «Я «ловишка!». Не разрешается сразу же пятнать предыдущего «ловишку».*

***«Уголки» -*** *Для этой игры нужно нарисовать квадрат. Учавствует 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!». Стоящий в углу говорит: «Иди, вон там постучи!». В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.*

***«Паровозик»*** *- сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.*

***«Сделай фигуру» -*** *по сигналу педагога все игроки бегают по залу в рассыпную. На счет раз, два, три педагог предлагает замереть в определенной позе, которую назовет педагог.*

***«Бездомный заяц» -*** *на полу раскладываются обручи на один меньше количества участников. По сигналу дети быстро занимают обручи. Оставшийся без обруча – бездомный заяц. По сигналу бубна дети бегают по кругу, только бубен замолчит нужно быстро занять домик. Бездомный заяц выходит из игры. По мере выбывания детей убирается по одному обручу.*

***«Чье звено соберется быстрее» -*** *игроки из колонны по одному по росту делятся на два звена и становятся на противоположных сторонах зала. По сигналу педагога дети разбегаются врассыпную. По следующему сигналу дети должны быстро построиться в звенья.*

***«Ловишка с ленточкой» -*** *каждый из играющих закладывает свою ленточку за воротник. У водящего ленточки нет. Водящий должен догнать, забрать ленточку и заложить её за свой воротник. Тот, кто схватил ленточку включается в общую игру, а потерявший становится «салкой».*

 ***«Футбол сидя» -*** *игроки садятся на пол лицом в круг и выполняют пасы мяча ногой друг другу. Игрок, пропустивший мяч, получает штрафной балл.*

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

 ***«Футбол теннисным мячом****» - игроки ложатся на пол лицом в круг. В центре круга теннисный мяч. Нужно дуть на мяч чтоб мяч не выкатился за пределы круга. Руками помогать себе нельзя.*

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

***«Эстафеты»-*** *командные соревнования.*

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

 ***«Художник»-*** рисование карандашом, зажатым между пальцами ноги.

***«Силачи»-*** игроки должны медленно поднять гантели вверх над головой и так же медленно опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет тот, кто сделает максимальное количество раз медленнее.

***Дыхательная и звуковая гимнастика:***

«Кузнечный мех»

«Прогулка в лес» -представим, что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Глубокий вдох и медленный выдох.

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

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

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

«Гуси» - гогочем, как гуси «Га-га-га!»

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

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

**Упражнения для дошкольников**

**на расслабление всего организма**

***"Снежная баба":*** Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

***"Птички"****:* Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

***"Бубенчик":*** Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

***"Летний денек":*** Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.

***"Замедленное движение":*** Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку.

 ***«Драгоценность»:*** Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче… еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают (повторить 2-3 раза).

***«Воздушные шарики»:*** Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик… (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик… ласкает шарик… Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

***«Облака»:*** Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становиться легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако… (Пауза – поглаживание детей.) Гладит… поглаживает… Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

***«Солнышко и тучка»:*** Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

 ***«Лентяи»:*** Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги… (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у … (имя ребенка), отдыхают ножки у … (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри.  Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

 ***«Мороженое»:*** Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

***«Водопад»:*** Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и чувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее…  Белый свет течет по вашим плечам… помогает им стать мягкими и расслабленными… (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди… по животу… Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

***«Спящий котенок»:*** Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

***«Шишки»:*** Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица.  Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2-3 раза).

***«Холодно-жарко»:*** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились… Но вот снова подул холодный ветер… (повторить 2-3 раза).

***"Улыбка”:*** Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

***"Бабочка”:*** Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).