

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 232»

Программа принята на заседании
педагогического совета
26.08.2020 г, протокол №1

«Детский сад № 232»
Заведующий Турыцина Ю.И.
«26» _августа_ 2020 г.

«Утверждаю»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

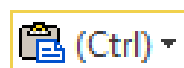
«Крепыш»

физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации 1год.

Автор составитель: Тихонова Ю.Ю.
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2020 г.



Пояснительная записка

Программа «Крепыш» представляет собой систему двигательно-игровой деятельности с применением оздоровительных процедур для укрепления физического здоровья детей.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ: Глава 1 ст. 2 п.9 п.14, 27, 28 Глава 10 ст. 75.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»: п. 1,5,9,11, 19, 21, 22.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3272-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41): п. 15.
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп.: п.14,15,16,17
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» разд. 1 п. 1.6 подп. 2, разд. 2 п. 2.11.2 подп.2, разд. 3 п. 3.2.2, п. 3.4.4.
- Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля.

Направленность программы дополнительного образования.

Программа «Крепыш» **физкультурно-спортивной** направленности, направлена на сохранение и укрепление физического здоровья детей, повышение двигательной активности.

Актуальность

На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения. В последнее время особый интерес вызывает работа с детьми раннего возраста.

Сегодня, к сожалению, не все родители имеют возможность предоставить своим малышам достаточно времени, места и необходимое оборудование для правильного физического развития, поэтому основная нагрузка ложится на дошкольное учреждение.

В современной дошкольной педагогике *физическое воспитание* определяется как педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, формирование необходимых знаний умений и навыков, воспитание психофизических качеств.

Физическое воспитание детей раннего возраста способствует укреплению здоровья, обеспечению оптимального физического развития, расширению функциональных возможностей развивающегося организма, формированию точных двигательных навыков и основных движений, а также развитию качества движений. Одним из средств физического воспитания является оздоровительная йога.

Цель программы: повышение физических возможностей детей младшего дошкольного возраста, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей, укрепление здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- 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;

Развивающие:

- развивать равновесие, координацию движений.
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма;

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы дополнительного образования.

Программа «Крепыщ» является модифицированной, так как составлена на основе парциальной программы для детей дошкольного возраста Т.А. Иванова «Йога для детей»

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

- безоценочной деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки)
- сознательности и активности(предусматривает воспитания у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач)
- 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)
- взаимодействие с родителями (постоянное информирование о состоянии физического развития ребенка)

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Поэтому в структуру игровых занятий сбалансированно включены оздоровительные упражнения.

Категория обучающихся

Целевые группы, на которые рассчитана Программа: воспитанники дошкольной образовательной организации 3-4, групп общеразвивающей направленности.

Особенности комплектования групп

Наполняемость групп: 8-12 человек.

Состав групп: одновозрастной (3-4 года),

Основное комплектование групп обучающихся проводится с 15 августа по 15 сентября текущего года. При наличии свободных мест в объединении приём обучающихся может осуществляться в течение всего учебного года. Приём обучающихся производится без предварительного отбора на основании заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних граждан при личном обращении. Зачисление осуществляется приказом заведующего МДОУ.

В объединении осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленными тяжелыми нарушениями речи.

Режим реализации/Режим организации занятий - 34 академических часов.

Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня.

Длительность занятия 1 академический час (учебный час продолжительностью 15 минут) (в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Санитарно-

эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13(с изменениями на 27 августа 2015 года) п. 11.10).

Ожидаемые результаты.

В результате реализации программы, обучающие будут знать:

- Элементарные правила здорового образа жизни.
- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
- Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализа, сердечно-сосудистой, дыхательной системы организма.

обучающие овладеют:

- Приемами, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение)

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования.

Результативность обучения будет проверяться в ходе наблюдения и диагностических заданий.

1. Диагностика: отслеживание заболеваемости детей; отслеживание совершенствования психо-моторных способностей детей; отслеживание развития творческих и созидательных способностей детей:
2. Проведение открытых занятий - 2 раза в год.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1/2	1/2	1
2.	Общеразвивающая гимнастика	-	4	4
3.	Самомассаж	-	2	2
4.	Суставная гимнастика	-	2	2
5.	Асаны	1	11	13
6.	Дыхательная гимнастика	-	3	3
7.	Гимнастика для глаз	-	2	2
8.	Пальчиковая гимнастика	-	2	2
9.	Релаксация	-	2	2
10.	Подвижные игры	-	2	2
11.	Итоговое занятие	1/2	1/2	1
	Итого часов			34

Учебно-тематический план

Содержание. Перспективное планирование.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь			Вводное занятие.	Диагностика Игровые упражнения
Октябрь	Диагностика Подготовка связок и суставов.	Комплекс статических упражнений.	Самомассаж (разминка). Комплекс статических упражнений.	Комплекс статических упражнений, сказка «Курочка ряба».
Ноябрь	Статические упражнения, разминка.	Статические упражнения «Мостика», «Орла», «поза Бриллианта».	Статические упражнения «Лотоса», «Кузнечика», «Бегуна».	«Божественная поза», импровизация. Путешествие в осенние сопки.
Декабрь	Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Само массаж.	Статические упражнения, само массаж, поза «Кривого дерева», «Орла	Разминка №1, статические упражнения.	Сказки народов тайги и тундры.
Январь	Упражнения для укрепления мышц лица.	Расслабление в позе «Кучера», статические упражнения.	Статические упражнения, поза «Змеи».	Морское путешествие.
Февраль	Навыки сосредоточения, статические упражнения.	Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание».	Показательные выступления для родителей.	Сказка «Рукавичка».
Март	Правила хорошего тона, статические упражнения.	Показательные выступления для родителей. «Морское путешествие».	Статические упражнения, поза «Аиста».	Сказка «Гуси лебеди».
Апрель	Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж.	Статические упражнения, поза «Расслабления на боку».	«Тронная поза», статические упражнения.	«Пробуждение березки».
Май	Диагностика. Проверка ловкости.	Диагностика. Проверка гибкости.	Диагностика Проверка координации и равновесия.	Показательные выступления для воспитателей.

Структура занятия.

Занятия состоят из 3 частей: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть занятия

Вариации ходьбы по кругу, ритмическая гимнастика, самомассаж.

Задачи- подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки-отдых: необходимо снять напряжение с мышц. Успокоить дыхание.

Основная часть

-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.

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

-Гимнастика для глаз 0(нечетные занятия), пальчиковая гимнастика (четные занятия)

Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть

-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.

-Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Обеспечение.

- разработаны:

*конспекты тематических занятий и игр-путешествий;

*комплексы ритмической гимнастики;

*картотека упражнений «игровой тренинг»;

*картотека музыкально- подвижных игр; картотека «Дыхательная гимнастика»;

*картотека музыкальных игр малой подвижности.

*создана музыкальная аудиотека.

- используемое оборудование:

*мячи разного диаметра: мячи резиновые среднего и малого размера, мячи малого размера массажные, мячи-мякиши, фитболы детские (не более 55см); контейнеры для метания и хранения мячей передвижные;

*кегли (набор), скамья гимнастическая, бревно из 8 звеньев с 4 степ-платформами, степ-платформы, щиты с корзинами волейбольными; парашют, набор кеглей для игры с элементами боулинга;

* фишки, конусы для разметки игрового поля;

*мелкий инвентарь: мячи теннисные, перышки, снежинки из салфеток, гантели пластмассовые, помпоны на ручках;

* коврики для упражнений йогой на релаксацию и стретчинг.

Мониторинг образовательных результатов.

Мониторинг образовательных результатов проводится систематически, на основании данных которого педагог может скорректировать образовательный процесс в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей каждого из воспитанников.

Цель мониторинга: определить степень развития двигательных способностей дошкольников.

Инструментарий мониторинга: наблюдение, открытое занятие.

Этапы отслеживания образовательных результатов:

Входная диагностика – сентябрь – наблюдение

Итоговая аттестация – май; проходит в конце года через Результаты наблюдения за детьми в процессе занятий фиксируются в диагностической карте.

Список информационных источников

Для педагогов.

1. Т.А. Иванова «Йога для детей»;
2. Кудрявцев В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления»
3. Н.П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»;
4. Л.Г. Голубева «Гимнастика и массаж для самых маленьких»
5. Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего возраста»

Для обучающихся и родителей:

1. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» Творческий центр СФЕСО Москва 2001 г.
2. Литвинова М.Ф, «Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни» Линка- Пресс Москва 2005 г.
3. Сиротюк А. «Что надо знать о психомоторном развитии» журнал «Здоровье дошкольника» №4 2008 г.
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» ГМОМид 2004 г.
5. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет» ГМОМид 2004 г.
6. В.Л. Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей» Новая школа Москва 1994 г.
7. Б.Б. Егоров, Т.В. Нестерюк «Оздоровительно- воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ» Элиста 1999г.
8. Б.С. Толкачев «Физкультурный закон ОРЗ» Москва «физкультура и спорт» 1988 г.
9. З.И. Береснева «Здоровый малыш» Творческий Центр Москва 2003г.
10. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат» для детей 3-5 лет Творческий Центр Москва 2008г.
11. Л.В. Кочеткова «Оздоровление детей в условиях детского сада» Творческий центр Москва 2005г.
12. С.О. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Санкт- Петербург «Детство- Пресс» 2005г.

Описание комплексов.

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

стиком махнула, яичко и разбилось. Дед плачет, баба плачет. А курочка кудахчет: не плач дед, не плач баба. Снесу я вам яичко не золотое, а простое. Баба и дед довольны. Наступил в доме мир и покой.	тельный 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 «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.
1. Поза «Ребёнка». 2. Поза «Бриллианта». 3. Поза «Дерева». 4. Поза «Горы». 5. Поза «Мостика». 6. Поза «Змеи». 7. Поза «Бегуна». 8.Поза«Расслабления».	Комплекс № 2. Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость. Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину. Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки. Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника. Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза. Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость. Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.
Уехали отец с матерью в город. А Маша посадила братца на травку под окно и убежала гулять с подружками, заигралась Маша, вернулась, а братца нет. Горевала она, плакала, но слезами горю не поможешь, сама виновата, и сама найти должна. Бросилась она	Сказка «Гуси–лебеди». Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное. Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одной рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо про-

в чисто поле и видит, метнулись вдалеке гуси- лебеди.

Догадалась она, что гуси-лебеди унесли братца, и бросилась догонять.

Бежала, бежала, смотрит, стоит яблонька.

- Яблонька, яблонька, скажи куда гуси-лебеди полетели.

-Стряси с меня яблоки, а то веткам тяжело, тогда скажу. Стрясла Маша яблоки и яблонька дорогу показала.

Побежала Маша дальше. Бежала, бежала и видит стоит в поле Печка. Маша бросилась к ней.

- Печка, печка скажи куда гуси лебеди полетели?

- Подбрось в меня дров, тогда скажу. Маша подбросила поскорее дров и побежала дальше.

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

-Речка, речка куда гуси- лебеди полетели.

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

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

Гуси-лебеди увидели

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

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

Поза «Мостика» Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно

Машу и бросились вдогонку. Хотят братца отобрать. Добежала Маша до речки:

-Речка, речка спрячь нас.

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

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

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

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

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

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

Добежала Маша домой и дух перевела. Тут и родители из города вернулись, гостинцы привезли.

выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.

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

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

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

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

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

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

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

1.Поза «Ребёнка» 2. Поза «Кошки» 3. Поза «Бриллианта» 4. Поза «Прямого угла» 5. Поза «Скручивания» 6. Поза «Божественная» 7. Поза «Кривого дерева» 8. Поза «Расслабления» Шёл дед, шёл через высокие сугробы, перешагивая, а рядом с ним бежала собака. Она нюхала то след, то дорогу, то смотрела на хозяина. Так он шел по лесу и не заметил, как обронил рукавичку. Лежит рукавичка, снегом заметённая. В это время по лесу бежала мышка. Заметила она рукавичку, забралась в неё и стала в ней жить. Через сугробы прыгает лягушка. Увидела рукавичку и спрашивает: -Кто в рукавичке живёт? Мышка норушка. А ты кто? -Я, мышка норушка. Давай жить вместе. Вот их уже двое. Бежит между деревьями длинноухий заяц, увидел рукавичку. Подбежал и спрашивает:	Комплекс № 3. Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость. Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза. Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей (полезно при варикозном расширении вен), улучшает работу сердца. Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку. Даёт возможность дышать полной грудью, вызывает чувство лёгкости. Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие. Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему. Сказка «Рукавичка». Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное. 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 «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.
--	---

-Кто в рукавике живёт?

А ему отвечают.

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-А ты кто?

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

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

-Кто в рукавике живёт?

Ей отвечают:

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-Я зайка - побегайка.

-А ты кто?

-Я лисичка сестричка.

Пустите меня жить.

Заглянула она в рукавичку, и звери ей понравились. Она осталась жить. Вот уже четверо живут в рукавичке.

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

-Кто в рукавике живёт?

Ему отвечают:

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-Я зайка - побегайка.

-Я лисичка сестричка.

-А ты кто?

-Я волчок серый бочок.

-Пустите меня к себе.

Вот их уже пятеро в рукавичке. Большая рукавичка стала, далеко её видеть.

Мимо рукавички бе-

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

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

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.

жит кабан. Увидел рукавичку, заглянул в неё и видит, сидят в ней звери в причудливых позах. Кabanу интересно стало, он тоже остался. Рукавичка совсем большая стала. А мороз крепчает, у деда руки замёрзли. Заметил он, что нет рукавички. Пустились они назад рукавичку искать. Собака бежит, лает, след нюхает. Услышали звери лай, в рассыпную в свои норки бросились и затихли. Звери лежат в своих норках им тепло и тихо. Они лежат и думают: о весеннем, тёплом солнышке, зелёной траве, и им тепло. 1. Поза «Зародыша» 2. Поза «Ребёнка» 3. Поза «Дерева» 4. Поза «Кузнечика» 5. Поза «Головоколенная» 6. Поза «Лотоса» 7. Поза «Бегуна» 1. Поза «Расслабления» Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на	Поза «Кривого дерева» Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное. Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, и руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём. Комплекс № 4. Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины. Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость. Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину. Укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта. Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы. Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов. Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость. Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему. Путешествие по морскому дну. Поза «Зародыша» лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите её верхней поверхностью бедра к жи-
---	---

морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает.

Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы.

Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колышутся и извиваются, и прячут морских животных.

Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой большой и грозный скат, раскинул свой чёрный

плащ и проплыл мимо. Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забираются в норы. Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдем мимо. Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтиками. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем.

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

воту. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую, левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, стараясь коснуться подбородком или лбом колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 сек. и расслабиться. Дыхание спокойное, произвольное.

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

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

Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одной рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как

Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца. 1. Поза «Змеи» 2. Поза «Бриллианта» 3. Поза «Бегуна» 4. Поза «Головоколенная» 5. Поза «Угла» 6. Поза «Рыбы» 7. Поза «Лотоса» 8. Поза «Расслабления» От берегов Белого моря до берегов Тихого океана на тысячи километров, протянулась тайга. Лес, лес – без конца и края. Огромные кедры в горах, голубые лиственницы по берегам сибирских рек, непроходимые завалы, поваленных бурей деревьев - всё это тайга. А где кончается тайга, там, за Полярным кру-	можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное. Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова в поворнута в сторону. Представить что- то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём. Комплекс № 5. Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза. Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость. Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы. Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы. Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительные действия на мышцы лица. Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов. Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему. Сказки народов тайги и тундры. Поза «Змеи» Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе опираясь на руки медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрываем. Затем на выдохе плавно опуститься, голову на бок, руки вдоль туловища. Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину дер-
---	--

гом, начинается тундра. Карликовые берёзки, ивы, да цветы по берегам холодных озёр и на вершинах сопок. Земля здесь оттаивает в короткое полярное лето, только сверху, а глубже она твёрдая и мёрзлая. Суровая здесь природа. Но с давних времён живут здесь оленеводы, охотники, рыбаки. На широких лыжах, уходят охотники далеко за дичью. Рыбаки выходят в открытое море на лов рыбы. С места на место кочуют оленеводы, перегоняя стада в места, где растёт белый мох – ягель. Долго длиться полярная ночь. Только в марте покажется солнце, потеплеет. Но вдруг снова налетит снежная буря, ледяной ветер загонит людей в жилища, где тепло, и готовиться обед. Оленеводы все собираются в это время в ярангах, сидят у огня и слушают сказку. Сказочник рассказывает об отважных охотниках, злых колдуньях, добрых животных, чудесных рыбах, красивых птицах. Долго рассказывает свои сказки сказочник, у детей уже смыкаются глаза, хочется спать, да жаль прослушать хоть слово. Сказки сказочник заканчивает, за пологом яранги утихает буря. Сказки помогают ско-	жать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с. Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одной рукой голеностопный сустав или носок, и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Поза «Головоколенная» Сядьте на пол, ноги прямые, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд. Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах 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 «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 позво-
--	---

ротать длинную полярную ночь пастухам, оленеводам. Не даром у чукчей и эвенков сказочники самый уважаемый человек в стойбище. От одного сказочника - к другому, из уст в уста, век за веком переходили самые любимые сказки и дошли они до наших дней.	ночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно. Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступней положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо. Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаёт.
1.Поза «Угла» 2. Поза «Бриллианта» 3. Поза «Бегуна» 4. Поза «Кривого дерева» 5. Поза «Горы» 6. Поза «Полу плуг» 7. Поза «Рыбы» 8. Поза «Скручивания» 9. Поза «Расслабления»	Комплекс № 6. Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы. Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость. Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие. Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки. Улучшает деятельность почек, тонизирует мышцы ног. Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительное действия на мышцы лица. Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку. Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.
Мы с вами собрали рюкзаки, закинули их на плечи и отправляемся в поход по нашим сопкам. Сопки осенью очень красивые.	Поход в осенние сопки. 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.

Они как бы раскрашены
умелой рукой художника.

Очень много золотой и багровой краски.

Идём по широкой дороге мимо низких сопков и небольших озёр. Нам нужно пройти на питьевое озеро. Дорога уходит в карьер, а мы с вами переходим на тропинку. Она пролегает между зарослей карликовой берёзки. Ребята посмотрите, какие мелкие кисточки на ней. Веточки причудливой формы.

Есть берёзки и выше, они тоже изогнуты, так как корни её, из-за каменистой почвы, расти, не могут. Расположены они на поверхности. Листочки у берёзки мелкие.

Поднимаемся на вершину сопки, а за ней на другую, ещё выше. Склон высокой сопки покрыт багульником, брусничником и кустиками черники. Ягоды на кустах зрелые и вкусные. Здесь мы с вами сделаем привал. Соберём ягоды для витаминного чая. Рассмотрим растение багульника. Это растение тоже очень полезное. Чай из багульника возвращает силы. Мы с вами разведём костёр и накипятим чай. Заварим: бруснику, чернику и багульник. Чай очень вкусный. Привал наш не большой и пора

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

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

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

в путь дорогу. Собираем рюкзаки и идём дальше. Вот и вершина нашей сопки.

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

Вернёмся мы с вами, другой, более ближней дорогой. Поднимаемся на сопку. На вершине сопки посмотрите, какие огромные глыбы. Давайте подойдём поближе и рассмотрим их. Камень этот называется гранит. В его состав входит слюда, посмотрите, как она сверкает на солнце.

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

Вот мы с вами и миновали последнюю соп-

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

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

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

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляем. Пятки и носки развести, руки ладо-

ку. Подходим к детскому саду. Там ждёт нас вкусный обед, а после обеда сон. Он будет здоровый и крепкий. Мы с вами получили заряд бодрости на всю неделю. Путь был длинный, но очень интересный. Время прошло не заметно и нам пора расстаться.	нями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.
--	--

Требования к выполнению статических упражнений.

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

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

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

Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

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

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

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

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

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

