

Рассмотрена и принята на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДСКН № 3 г. Сосновоборска
протокол № 1 от "31" 08 2023 г.

Утверждаю

Заведующий



г. Сосновоборска

Е. В. Вашко

" " 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

йога для детей «Гармония»

(стартовый уровень)

Возрастная категория: 4 – 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Маркова Татьяна
Александровна, инструктор по
физической культуре высшей
квалификационной категории

Сосновоборск, 2023

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график;
- 2.2. Условия реализации программы;
- 2.3. Формы аттестации обучающихся;
- 2.4. Оценочные материалы;
- 2.5. Методические материалы;
- 2.6. Список литературы.

Приложение

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа йога для детей «Гармония» (далее - программа) разработана на основании следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями от 30.09.2020 г. № 533;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В основе данной программы лежит парциальная программа для детей дошкольного возраста Т.А. Ивановой «Йога для детей» (Издательство: "Детство- Пресс", 2015), рекомендованная ФГОС ДО.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа йога для детей «Гармония» относится к программам физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на развитие физической активности ребенка в процессе способствует развитию физических качеств - гибкости, равновесия, выносливости и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Актуальность программы. 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 включает 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. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика йоги укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон.

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

Новизна. Йога - путь к равновесию. Итак, большинство асан, выполняемых из положения стоя, и многие асаны из других исходных положений тренируют способность сохранять равновесие. Причём тренируют эту способность очень и очень правильно - не через мышечные спазмы, а, наоборот, через нахождение наиболее удобного и устойчивого

положения. Выполняя асаны более или менее регулярно, возможно научиться даже в неудобных с виду позах, находить устойчивость – это становится привычкой и в жизни тоже. Полученный навык в одной области распространяется и на все другие.

Отличительные особенности программы – это расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе овладения асан. Физические упражнения детской йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Значимые для реализации программы возрастные характеристики особенностей развития детей: гибкость, координация движений и пластика, выносливость и сила, ориентация в пространстве. Йога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а впоследствии избежать распространённых заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.

Объём программы. Программа рассчитана на 1 год (с сентября по май). На полное освоение одного года обучения потребуется 72 часа.

Формы обучения. Обучение с учетом особенностей обучающихся осуществляется в очной форме.

Уровень программы – стартовый, предполагает работу по развитию физических качеств ребенка, усложнение предлагаемого для освоения содержания программы.

Особенности организации образовательного процесса. Обучающиеся формируются в группы одного возраста. Состав групп постоянный.

Форма занятий. Групповая.

Режим занятий. Занятия проводятся:

4 – 5 лет - 2 раза в неделю по 20 минут;

5 – 6 лет - 2 раза в неделю по 25 минут;

6 – 7 лет - 2 раза в неделю по 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель 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 йога);
- 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.

1.3. Содержание программы:

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общеразвивающая гимнастика	4	-	4	Наблюдение
3	Самомассаж	4	-	4	Наблюдение
4	Суставная гимнастика	5	-	5	Наблюдение
5	Асаны	33	1	32	Наблюдение
6	Дыхательная гимнастика	5	-	5	Наблюдение
7	Гимнастика для глаз	4	-	4	Наблюдение
8	Пальчиковая гимнастика	4	-	4	Наблюдение
9	Релаксация	4	-	4	Наблюдение
10	Подвижные игры	6	-	6	Наблюдение
11	Итоговое занятие	1	-	1	Наблюдение
Итого часов		72	2	70	

Содержание учебного плана

1.Вводное занятие. Знакомство с группой и программой. Теория: Понятие и история йоги. Цель йоги. Как йога появилась в России. Йога - спорт. Правила техники безопасности. Практика: Входная диагностика. Построение. Разминка - ОРУ для рук и плечевого пояса, для

туловища и шеи, для ног. Тест на гибкость - наклон из положения, сидя на полу (количество сантиметров). Тест на силу - отжимания от пола (количество раз). Тест на координацию движений - броски мяча об стену за 30 сек. (количество раз)

2. Общеразвивающая гимнастика

Основа занятий с детьми — это игра. Особенность физического и психического развития детей не позволяет выполнять сложнокоординационные упражнения, длительно повторяя одно и то же движение. Поэтому движения выполняются не более 4 – 6 раз, они разнообразны, максимально просты. В движение включаться могут одновременно не больше двух частей тела: нога и корпус, рука и нога, рука и голова. Движения головой лучше выполнять в неподвижной позе (стоя, сидя.). Любое гимнастическое занятие с детьми можно строить на каком-либо игровом сюжете, например путешествие пешком, на поезде или на самолете.

Основные задачи, которые можно поставить перед гимнастическими, — это не только укрепление опорно-двигательной системы, но и развитие чувства ритма, координации, умение включаться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила. Игра доставляет радость малышам от совместной игры с другими детьми.

3. Самомассаж. Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела. Его лучше выполнять вместе с ребенком, находясь при этом напротив, чтобы ребенок просто повторял движения.

Такой способ занятия принесет не только теплое общение, но и массу веселых моментов и положительных эмоций. Работа с детьми предполагает игру, приключение или веселую ситуацию.

4. Суставная гимнастика. При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений — переменный. Осваивать данную гимнастику желательно постепенно, учитывая физическую подготовку ребенка.

5. Асаны (позы) Асаны выполняются в виде пластической игры выдох в основном выполняется со звуковым сопровождением (звуковая гимнастика). Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему и научить на выдохе подтягивать живот.

Задачи, которые можно поставить перед асанами, - это укрепление опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышения силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.

Статический вариант асан — удержание позы в течение 5— 10 секунд на свободном дыхании. Для каждой асаны сначала выполняют

подготовительные динамические упражнения (для соответствующих мышц и связок), а затем приступают к очередному этапу освоения самой асаны. Заканчивается изучение асаны на данном занятии выполнением восстанавливающих поз, снимающих остаточное напряжение с мышц и связок тела.

6. Дыхательная гимнастика — это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлинённому выдоху, разделённому дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний .

7. Гимнастика для глаз. Гимнастика улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости. Также она укрепляет глазодвигательные мышцы.

Упражнения глазной гимнастики выполняют медленно, спокойно, с размеренным спокойным дыханием, преимущественно стоя, но можно и сидя. При выполнении упражнений глазной гимнастики стараться не моргать.

8. Пальчиковая гимнастика. Эти игровые упражнения с приговорками отлично развивают внимание, память, концентрацию и речь. Их можно использовать на занятиях перед дыхательными упражнениями или перед релаксацией и в любое другое время.

9. Релаксация. Релаксация — это гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах.

Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье. Они учат детей снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния.

10. Подвижные игры. В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки — правильной осанки, управления своим вниманием.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- имеет положительное отношение к занятиям, потребность в активном и здоровом образе жизни;
- имеет стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- умеет преодолевать трудности физического характера, терпение и выносливость;
- сформирована правильная осанка, привиты гигиенические навыки.

Метапредметные:

- имеет бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявляет доброжелательность и отзывчивость к людям;
- повышены защитные свойства организма, выработана устойчивость к заболеваниям средствами движения дыхательной гимнастики, йоги, воздушного закаливания.

Предметные:

- умеет выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- владеет основами технических действий и приёмов выполнения физических упражнений.
- имеет представление о терминах: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, диафрагма.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025 учебный год	02.09. 2024 год	31.05. 2025 год	36 недель	72 учебных дня	72 учебных часа	2 раза в неделю

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Гимнастические коврики (по количеству детей в подгруппе);
2. Сюжетные картинки (для рассматривания и составления сказки с использованием асан);
3. Предметные картинки (в соответствии с названием поз);
3. Схематические картинки выполнения поз;
4. Платочки, ленточки, массажные мячи, гимнастические палки.
5. Аудиозаписи со звуками природы, спокойной музыки. 05:57

2.3. Формы аттестации обучающихся. Основными формами аттестации обучающихся являются устный опрос и педагогическое наблюдение. Устный опрос предполагает знание обучающимися основных направлений деятельности. Проведение педагогического наблюдения обусловлено необходимостью понимания соответствия предлагаемого к изучению материала и реальными возможностями детей к его усвоению.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика физического развития. Оценка физической подготовленности детей (4 – 7 лет). Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физической подготовленности детей 4 – 7 лет представлены в таблице.

Методика проведения тестирования

1. Быстрота.

Бег — 10 метров (средний возраст).

На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5—10 м ставят флажки. По команде «Марш!» ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Секундомером фиксируется время пробега от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха. В протокол заносится лучший результат.

Бег — 30 метров (старший возраст).

Размечают беговую дорожку не менее 40 м. До линии старта и после финиша должно быть 5- 6 м (для предупреждения снижения скорости).

В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2—3 минуты. Бег с высокого старта. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

2. Ловкость — обегание предметов.

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи и т. п.). Расстояние между ними составляет 1 м, до первого и после последнего — 1,5 м. По команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2—3 минуты. Фиксируется лучший результат.

3. Выносливость — приседание.

Из исходного положения (и. п.) — основная стойка (о. с.) — руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

4. Равновесие — поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 3–4 минуты. Фиксируется лучший результат.

5. Гибкость — наклон вперед.

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки — показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки — показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5–6 минут. Фиксируется лучший результат.

6. Статическая выносливость.

Мышцы спины.

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

Мышцы живота.

И. п. — лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять

прямое туловище до угла 30° к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

7. Дыхательные пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).

Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрывает рот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

Ребенок делает 2 спокойных вдоха и выдоха, на третий раз — глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос.

Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

2.5. Методические материалы

Методы обучения: наглядный, практический, словесный, игровой.

Формы организации образовательной деятельности: групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, беседа, наблюдение.

Педагогические технологии: технология игрового обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть занятия

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмическая 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

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.

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

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.

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.

2.6. Список литературы Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» и иными нормативно правовыми актами Российской Федерации;
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
6. Устав МАДОУ ДСКН №3 г. Сосновоборска

Литература для педагога:

1. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015г. 192с.
2. Игровые здоровьесберегающие технологии: упражнения, гимнастики, сказки- пьесы в стихах занятия с детьми 3-7 лет/ Н.А. Деева – Волгоград: Учитель. – 45с.
3. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста: комплекс упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение/ Н.Г. Коновалова; Л.В. Корниенко – Изд. 2-е, исп. – Волгоград: Методкнига. – 54с.
4. Сила йоги. Асаны для повседневной жизни, секреты красоты и гармоничных отношений. Гуру Джагат. – М.: Эксмо, 2019. – 304 с
5. Анатомия йоги / Каминофф Лесли, Мэтьюз Эйми. М.- 2019. – 320 с
6. Интернет ресурсы.

Приложение 1

Календарный учебный график (4 – 5 лет)

№ п/п	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	15.15-15.35	очная	1	Инструктаж по ТБ. Входная диагностика (гибкость, сила, координация движений)	Опрос
2	сентябрь	15.15-15.35	очная	1	«Репка» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №1. П/и «Репка»	Наблюдение
3	сентябрь	15.15-15.35	очная	2	«Дождик» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №1 П/и «Репка»	Наблюдение
4	сентябрь	15.15-15.35	очная	2	«Кот, Петух и Лиса» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №1 П/и «Хитрая лиса»	Наблюдение
5	сентябрь	15.15-15.35	очная	2	«Колобок» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №1 П/и «Догони Колобка»	Наблюдение
6	октябрь	15.15-15.35	очная	2	«В темном лесу избушка» Комплекс статических упражнений №2 П/и «В темном лесу есть избушка»	Наблюдение
7	октябрь	15.15-15.35	очная	2	«Лисонька» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс статических упражнений №2 П/и «Хитрая лиса»	Наблюдение
8	октябрь	15.15-15.35	очная	2	«Зайчик» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс статических упражнений №2 П/и «Вышел зайчик погулять»	Наблюдение
9	октябрь	15.15-15.35	очная	2	«Светофор» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №2 П/и «Ловкий пешеход»	Наблюдение
10	ноябрь	15.15-15.35	очная	2	«Сам себя я полечу» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №3 П/и «Прятки»	Наблюдение
11	ноябрь	15.15-15.35	очная	2	«Как я сплю» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №3 П/и «Прогулка»	Наблюдение
12	ноябрь	15.15-15.35	очная	2	Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №3 П/и «Козлята»	Наблюдение

13	ноябрь	15.15-15.35	очная	2	Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №3 П/и «По -лисьи»	Наблюдение
14	ноябрь	15.15-15.35	очная	2	Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №3 П/и «Ловишки»	Наблюдение
16	декабрь	15.15-15.35	очная	2	«Зимнее путешествие» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №4 П/и «Снеговик»	Наблюдение
17	декабрь	15.15-15.35	очная	2	«Зимние приключения Колобка» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №4 П/и «Колобок»	Наблюдение
18	декабрь	15.15-15.35	очная	2	«Путешествие снежинки» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс статических упражнений №4 П/и «Белый снег»	Наблюдение
19	декабрь	15.15-15.35	очная	2	«Новый год» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №4 П/и «Снежная баба»	Наблюдение
20	январь	15.15-15.35	очная	2	«Два жадных медвежонка» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №5 П/и «Поиграем с Мишкой»	Наблюдение
21	январь	15.15-15.35	очная	2	«Прогулка» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №5 П/и «Три медведя»	Наблюдение
22	январь	15.15-15.35	очная	2	«Путешествие по лесу» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №5 П/и «Поиграем с Мишкой»	Наблюдение
23	февраль	15.15-15.35	очная	2	«Волк и семеро козлят» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №6 П/и «Козлята»	Наблюдение
24	февраль	15.15-15.35	очная	2	Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №6 П/и «Идет Коза по лесу»	Наблюдение
25	февраль	15.15-15.35	очная	2	Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №6 П/и «Петух, цапля и коршун»	Наблюдение
26	февраль	15.15-15.35	очная	2	«Защитники» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №6	Наблюдение

					П/и «Догони волка»	
27	март	15.15-15.35	очная	2	«Лиса -лопотница» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №7 П/и «По -лисьи»	Наблюдение
28	март	15.15-15.35	очная	2	«Мамин день» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №7 П/и «Рукавицы»	Наблюдение
29	март	15.15-15.35	очная	2	«Весело в лесу» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №7 П/и «Ловишки»	Наблюдение
30	март	15.15-15.35	очная	2	«Весна» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №7 П/и «Бездомный зайка»	Наблюдение
31	апрель	15.15-15.35	очная	2	«Три медведя» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №8 П/и «На водопой»	Наблюдение
32	апрель	15.15-15.35	очная	2	«Медвежата» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №8 П/и «Поиграем с Мишкой»	Наблюдение
33	апрель	15.15-15.35	очная	2	Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №8 П/и «У медведя во бору»	Наблюдение
34	апрель	15.15-15.35	очная	2	Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №8 П/и «Лягушата и Мишка»	Наблюдение
35	май	15.15-15.35	очная	2	«Маша и медведь» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №9 П/и «Мишка»	Наблюдение
36	май	15.15-15.35	очная	1	«За грибами» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №9 П/и «Охотники и утки»	Наблюдение
37	май	15.15-15.35	очная	1	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	

Календарный учебный график (для 5 – 7 лет)

№ п/п	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	15.45-16.15	очная	1	Инструктаж по ТБ. Входная диагностика (гибкость, сила, координация движений)	Опрос
2	сентябрь	15.45-16.15	очная	1	«Правила дорожного движения» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №1. П/и «Ловкий пешеход»	Наблюдение
3	сентябрь	15.45-16.15	очная	2	«Светофор» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №1 П/и «Регулировщик»	Наблюдение
4	сентябрь	15.45-16.15	очная	2	«Сам себя я полечу» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс статических упражнений №1 П/и «Прятки»	Наблюдение
5	сентябрь	15.45-16.15	очная	2	«Как защитить себя от микробов» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №1 П/и «Мы веселые ребята»	Наблюдение
6	октябрь	15.45-16.15	очная	2	«Гимнастика для ног» Комплекс статических упражнений №2 П/и «Ловишки»	Наблюдение
7	октябрь	15.45-16.15	очная	2	«Я позвоночник берегу» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс статических упражнений №2 П/и «Догони мяч»	Наблюдение
8	октябрь	15.45-16.15	очная	2	«Укрепи свое здоровье» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс статических упражнений №2 П/и «Мы веселые ребята»	Наблюдение
9	октябрь	15.45-16.15	очная	2	«Правила дорожного движения» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №2 П/и «Светофор»	Наблюдение
10	ноябрь	15.45-16.15	очная	2	«Сам себя я полечу» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №3 П/и «Прятки»	Наблюдение
11	ноябрь	15.45-16.15	очная	2	«Как я сплю» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №3 П/и «Прогулка»	Наблюдение
12	ноябрь	15.45-16.15	очная	2	«Наше тело» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №3 П/и «Поймай белочку»	Наблюдение

13	ноябрь	15.45-16.15	очная	2	«Что такое правильная осанка» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №3 П/и «Найди свое дерево»	Наблюдение
14	ноябрь	15.45-16.15	очная	2	«Береги свой позвоночник» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №3 П/и «Ловишки»	Наблюдение
16	декабрь	15.45-16.15	очная	2	«Зимние забавы» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №4 П/и «Снеговик»	Наблюдение
17	декабрь	15.45-16.15	очная	2	«Ходим по снегу» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №4 П/и «Белые медведи»	Наблюдение
18	декабрь	15.45-16.15	очная	2	«Путешествие снежинки» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс статических упражнений №4 П/и «Сосулька»	Наблюдение
19	декабрь	15.45-16.15	очная	2	«Новый год» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №4 П/и «Снежная баба»	Наблюдение
20	январь	15.45-16.15	очная	2	«Школа здоровья» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №5 П/и «Прятки»	Наблюдение
21	январь	15.45-16.15	очная	2	«Мое волшебное горло» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №5 П/и «Заяц, елочки и мороз»	Наблюдение
22	январь	15.45-16.15	очная	2	«Береги свое горло» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №5 П/и «Два Мороза»	Наблюдение
23	февраль	15.45-16.15	очная	2	«Чем мы слышим» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №6 П/и «Мышеловка»	Наблюдение
24	февраль	15.45-16.15	очная	2	«Здоровые уши» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №6 П/и «Лепим ушки»	Наблюдение
25	февраль	15.45-16.15	очная	2	«Чистота залог здоровья» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №6 П/и «Бегай и замри»	Наблюдение
26	февраль	15.45-16.15	очная	2	«Защитники» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №6	Наблюдение

					П/и «Охотники и утки»	
27	март	15.45-16.15	очная	2	«Опасности в природе весной» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №7 П/и «Совушка- сова»	Наблюдение
28	март	15.45-16.15	очная	2	«Мамин день» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №7 П/и «Блинчики»	Наблюдение
29	март	15.45-16.15	очная	2	«По полям бегут ручьи» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №7 П/и «Ловишки»	Наблюдение
30	март	15.45-16.15	очная	2	«Как мы видим» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №7 П/и «Рыбаки и рыбки»	Наблюдение
31	апрель	15.45-16.15	очная	2	«Будем видеть хорошо» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №8 П/и «Ловишки»	Наблюдение
32	апрель	15.45-16.15	очная	2	«Красивые ноги» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №8 П/и «Донеси не урони»	Наблюдение
33	апрель	15.45-16.15	очная	2	«Чтобы сильным быть и ловким всем нужна нам тренировка» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №8 П/и «Ловишки с ленточкой»	Наблюдение
34	апрель	15.45-16.15	очная	2	«Будем ноги поднимать» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №8 П/и «Ты шагай»	Наблюдение
35	май	15.45-16.15	очная	2	«Солнце, воздух и вода» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №9 П/и «Удочка»	Наблюдение
36	май	15.45-16.15	очная	1	«Опасности в лесу и на воде» Общеразвивающая гимнастика. Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги №9 П/и «Прогулка»	Наблюдение
37	май	15.45-16.15	очная	1	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	

Комплекс упражнений с чередованием универсальной йоги

Комплекс 1

Суставная гимнастика № 1.

Суставная гимнастика № 2.

Комплекс 2

1. «Гора»
2. «Аист» («Дерево»)
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
4. «Кошка» («Пес Бобик»)
5. «Корова» («Рог коровы»)
6. «Лодка» («Змея смотрит вперед»)
7. «Рыба»
8. «Посох»

Комплекс 3

1. «Солнечная поза»
2. «Аист» («Дерево»)
3. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
4. «Кошка» («Пес Бобик»)
5. «Кобра» («Змея осматривается»)
6. «Корова» («Рог коровы»)
7. «Посох» («Жук на цветке»)
8. «Пальма»
9. «Лев» («Лев»)
10. «Бабочка»
11. «Рыба»

Комплекс 4

1. «Дерево 1» («Дерево» под приговорку «Рано утром солнце встало»)
2. «Аист»
3. «Ласточка»
4. «Кошка» («Пес Бобик»)
5. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
6. «Саранча»
7. «Кобра» («Змея готовится к прыжку»)
8. «Корова» («Морда коровы»)
9. «Сон героя»
10. «Лук» («Лодка качается на волнах»)
11. «Пальма»
12. «Лев» («Лев»)
13. «Ворона»
14. «Рыба».

Комплекс 5

1. «Дерево 2»
2. «Аист» («Цветок тянется к солнышку»)
3. «Лучник»
4. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
5. «Кошка» («Пес Бобик»)
6. «Саранча» («Кузнечик играет песенку жука (змеи, эха) на одной скрипочке»)
7. «Кобра»
8. «Лук» («Лодка качается на волнах»)
9. «Пальма»
10. «Лев» («Лев»)
11. «Корова» («Рог коровы»)
12. «Сон героя»
13. «Верблюд»
14. «Рыба»

Комплекс 6

1. «Дерево 2» («Вулкан»)
2. «Лучник»
3. «Бегун» («Полет синей птицы»)
4. «Ласточка» («Полет журавлика»)
5. «Треугольник»
6. «Собака» («Собака потягивается на солнышке»)
7. «Корова» («Морда коровы»)
8. «Сон героя»
9. «Верблюд» («Кролик спрятался»)
10. «Палка»
11. «Гусеница»
12. «Черепашка» («Гора и орел»)
13. «Полумост»

Комплекс 7

1. «Орел» (летит) «Бегун» («Полет синей птицы»)
2. «Треугольник»
3. «Треугольник» (вытянутый)
4. «Воин 1»
5. «Воин 2»
6. «Гусеница»
7. «Приветствие солнцу 1»
8. «Лучник»
9. «Черепашка» («Гора и орел»)
10. «Кобра» («Крокодил»)

11.«Мостик»

Комплекс 8

1. «Орел»
2. «Бегун» («Полет синей птицы»)
3. «Треугольник»
4. «Треугольник» (вытянутый)
5. «Воин 1»
6. «Воин 2»
7. «Стул»
8. «Приветствие солнцу 2»
9. «Лягушка»
10. «Ворона»
11. «Бабочка»
12. «Мостик» («Крокодил»).

Комплекс 9

1. «Дерева» (вариант 2)
2. «Солнечная поза»
3. «Цапля»
4. «Лебедь»
5. «Орел»
6. «Воин 1»
7. «Полулотос»
8. «Лук»
9. «Поза ребенка»
10. «Приветствие солнцу 2».

Асаны *Динамические варианты асан*

1. «Змея смотрит вперед»

«Змея спит» лечь на живот руки вытянуть вперед. «Пролетела бабочка, змея проснулась и поднимает голову» — медленно на вдохе груди поднимать голову вверх, отрывая сначала плечи, потом верхнюю часть груди от пола, живот и бедра удерживаются на полу. «Змея смотрит вперед» — в позе тянуть голову вверх (не запрокидывая), замирая на 3-5 секунд. «Бабочка улетела, змея вздохнула, опустила голову и замерла» — на выдохе, пропевая песенку змеи («ш-ш-ш»), опустить на пол голову и плечи.

Эта поза — хорошая профилактика сутулости.

2. «Змея осматривается»

«Пробежала мышка. Змея поднимает голову и ищет мышку: поворачивает голову направо — где мышка? Поворачивает налево — где мышка?» «Опустила голову и замерла» — на вдохе медленно поднять голову, повернуть направо — прямо — налево — прямо. На выдохе опустить голову и плечи на пол, произнося «Ш-ш-ш...» Эта поза — хорошая профилактика сколиоза.

3. «Змея готовится к прыжку»

«Змея подняла голову и устремилась вперед». Лечь на живот, руки вытянуть вдоль тела и прижать к бедрам. Не опираясь на руки, поднять голову и потянуться ею вверх вперед (руки могут заводиться за голову или сцепляться за спиной). Эта поза прекрасно укрепляет мышцы спины.

4. «Кузнечик играет песенку жука (змеи, эхо) на скрипочке»

Подготовка к асане

Перед упражнением поговорить о кузнечике, о том, что у него на лапках есть трещотки. Сказать, что у нашего кузнечика скрипочки волшебные, и он умеет не только трещать, но и жужжать как жук, и шипеть как змея, петь как эхо — «а-а-а». И он на них, как на скрипочке, играет свою песенку. Спеть песенки: кузнечика — «цс-с-с», жука — «ж-ж-ж», змеи «ш-ш-ш», эхо — «а-а-а».

Играет на одной скрипочке. Лечь на пол, руки вытянуть вдоль туловища, ладони положить на пол. Поднять прямую ногу, и, опираясь на руки, потянуть ее вверх. Сделав легкий вдох, на выдохе, пропевая «ж-ж-ж», медленно опустить ногу и расслабиться. Повторить с другой ноги.

«Играет на двух скрипочках». Поднять обе ноги вверх. Слегка вдохнуть и, медленно опуская ноги, на выдохе пропеть песенку жука («ж-ж-ж»).

5. «Лодка качается на волнах»

Лечь на живот, руки вдоль тела. Поднять голени ног и попеременно захватить щиколотки ног одноименными руками, (правой рукой правую, а потом левой рукой левую щиколотку). Затем, слегка вдохнув, на выдохе, шипя «ш-ш-п», как волны моря, прогибая спину, оторвать ноги от пола. И так 2 - 3 раза. Получается покачивание, похоже покачивание лодочки на волнах. Затем медленно опустить бедра и плечи к пол, отпустить щиколотки и выпрямить ноги.

Релаксация: подняться на четвереньки и сесть на пятки, голова к полу. Поза полезна как профилактика сутулости.

6. «Кролик спрятался»

«Кролик вытянул ушки и замер» — сесть на колени, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперед и коснуться лбом пола, рука спокойно вытянута вперед.

«Кролик спрятал ушки» — то же, но руки держатся за пяточки. Поза — хорошая релаксация и отдых после выполнения предыдущих поз, с изгибом спины назад. Кроме того, поза дает чувство защищенности и безопасности.

7. «Крокодил»

«Крокодил спит» — лечь на пол, лицом вниз, ладони около плеч. «Крокодил проснулся» — прижать локти к бокам и приподнять голову. «Крокодил идет к воде» — выпрямляя руки, перейти в упор лежа. «Крокодил стремительно плывет к берегу» — лечь на пол, на живот и, вытянувшись дугой, поднять вверх соединенные ладонями прямые руки и соединенные прямые ноги («как рыбка»). «Доплыл» — опустить руки и ноги на пол и расслабиться. Поза укрепляет руки, плечевой пояс, тонизирует и укрепляет мышцы спины.

8. «Рог коровы»

Сесть на колени. Раскрыть руки в стороны. Поднять правую руку вверх, а левую опустить. Согнуть обе руки в локте завести их за спину (правую сверху, левую снизу). Попробовать соединить пальцы правой и левой рук. Локоть правой руки направлен вверх, а левой — вниз. Потом разжать пальцы, не спеша распрямить руки и вытянуть в стороны. Повторить движение в другую сторону. После освоения позу можно исполнить под приговорку «Раным-рано поутру пастушок „ту-ру-ру-ру"...» Поза расслабляет мышцы плечевого пояса, раскрывает грудь и выпрямляет спину, укрепляет лопатки и запястье.

9. «Собака потягивается на солнышке»

«Собака спит» — лечь на живот, ладони рук около плеч, голова лежит на полу.

«Собака проснулась и потягивается задними лапами» — встать на четвереньки, вытянуться на прямых руках телом вверх, потянуться макушкой «к солнышку».

«Собака потягивается передними лапами» — встать на четвереньки и сесть на пятки, руки вытянуть вперед.

«Собака смотрит на землю» — встав на четвереньки, выпрямить ноги и посмотреть вниз.

«Собака легла на коврик» — встать на четвереньки, сгибая руки, медленно опуститься на пол, лечь на живот, ноги вытянуты, голову положить на пол и сонно произносить «га-а-ав». Эта поза раскрывает грудь, растягивает и укрепляет грудные мышцы, делает спину более гибкой.

10. «Дерево»

«Дерево тянется макушкой к небу» — встать прямо, руки вдоль тела, и половой потянуться вверх.

«Ветви дерева тянутся к небу» — поднять руки через стороны вверх и потянуться ладонями вверх.

«Ветки тянутся к земле» — через стороны руки перевести вниз и потянуться руками вниз.

«Дерево склонилось к земле» — медленно, позвонок за позвонком, наклониться вниз и повиснуть, руки свободно висят.

«Дерево распрямилось» — медленно, позвонок за позвонком, распрямиться, руки вдоль тела.

Поза вытягивает позвоночник и способствует формированию правильной осанки.

11. «Дерево» (под приговорку «Рано утром солнце встало»)

Рано утром солнце встало,
Осветило дальний лес,

Полный сказок и чудес.
Холод ночи раскидало,

Всех детишек приласкало.

*Поднять руки через стороны вверх
и сцепить пальцы над головой.*

*Чуть отклониться вправо-влево.
Опустить руки через стороны
вниз.*

*Скрестить руки на груди, как бы
обнимая себя.*

Статические варианты асан

1. Поза «Зародыша»

Лёжа 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.

2. 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.

3. Поза «Мостик»

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд (2 раза, увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице)

4. 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.

5. 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 доброй кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.)

- «Поза сердитой кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удержать позу 5-10

секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение развивает гибкость.)

6. Поза «Бриллианта» (вариант 1)

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.

7. 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.

8. Поза «Дерева» (вариант 1)

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.

9. Поза «Льва»

Сесть на колени и пятки, положить ладони на колени, напрячь и развести в стороны пальцы. Вытянуть шею, прижав подбородок к груди. Напрячь глаза, глядя исподлобья со всей свирепостью льва. Сделать вдох, а на выдохе широко открыть рот и, высунув язык как можно дальше вперёд и вниз, напрячь все тело, особенно (шею и горло). После выдоха задержать дыхание на 4 — 5 секунд. При заболеваниях горла повторить упражнение 3 — 4 раза подряд. Подбородок прижат к подъяремной впадине на груди. Язык вытягивается как можно ниже. Взгляд направлен исподлобья вперед или в межбровье. Грудная клетка выгнута вперед. Плечи отведены назад и опущены вниз к ягодицам. Лопатки втянуты внутрь.

10. Поза «детеныш кобры»

Лягте на живот, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловищу, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

11. «Мама кобра»

Теперь приподнимитесь больше, выпрямляя руки, но не прогибаясь до конца. Аккуратно опуститесь на пол на выдохе.

12. Поза «Папа кобры».

Наконец, вдохните и поднимитесь так высоко, как только сможете, до конца выпрямляя руки. Вытягивайте шею, сводите лопатки вместе и опускайте вниз плечи. Выдохните и опускайтесь на пол подбородком вперед. **Действие:** укрепляет позвоночник, раскрывает грудную клетку, стимулирует и улучшает работу органов брюшной полости, снимает напряжение, входит в комплекс упражнений для лечения и облегчения астмы.

13. Поза «бегуна»

Стоя согните назад левую ногу, захватите голеностопный сустав и поднимите как можно выше. Туловище наклонить вперед прогибаясь в пояснице. Правую руку вытянуть вперед (5 – 6 сек).

14. Поза «головоколенная»

Сидя, ноги прямо, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись за подошвы стоп, голову положить на прямые ноги.

15. Поза «черепаха»

Сидя, развести ноги, согнуть в коленях и наклониться вперед, руки просунуть под колени. Вытянуть их в стороны, ладонями вниз. Стараться приблизить туловище к полу. Голову вниз. Высунуть голову из панциря – домика и **сказать «привет»**.

16. Поза «бабочки»

Соединить стопы вместе и обхватить руками носки. Подтянуть пятки ближе к телу, раскачивать колени, это крылья бабочки, вдохнуть, выдохнуть и наклониться вперед. *«бабочка уснула»*.

17. Поза «верблюда»

Встать на колени руки ниже поясницы. Упираясь руками в таз, толкать кончик вперед, чтобы колени образовали прямой угол. Посмотреть назад и подняться.