

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 426

(МБДОУ – детский сад № 426)

620010, г. Екатеринбург, ул. Бородина 7-А, тел./факс (343) 258-53-70 е-

mail: [mbdo426@bk.ru](mailto:mbdo426@bk.ru), сайт <http://mbdo426.ru/>

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБДОУ – детский сад № 426

Протокол № 1 от 28.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЙОГА»

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст воспитанников 3 - 7 лет

Срок реализации 1 год



УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующим МБДОУ – детский сад № 426  
Приказ № 18-О от 28.08.2024 г.  
Ю.В. Батуева

Авторы - составители

Пономарева Наталья Николаевна

Гоглачева Елена Михайловна

Педагоги дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024



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 полноту движения, 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.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика «Хатха-йога» способствует развитию физических качеств – гибкость, равновесие, выносливость и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребенка.

Немецкий психолог и психоаналитик В. Райх полагал, что человек создаёт защиты против каких-либо психологических травм, страхов, тревог и различных агрессий и это сильное эмоционально напряжение остаётся в памяти тела в виде "мышечного панциря" (в современной терминологии - мышечный зажим). Такие зажимы есть у каждого человека и, в зависимости от характера, располагаются в разных местах. В них мышцы при прощупывании твёрдые и при надавливании отзываются неприятной болью, т.к. находятся в состоянии избыточного напряжения. Чем меньше подвижность и сила какой-либо части тела, тем больше в этой части тела зажимов, ригидностей (твёрдость, жёсткость), избыточных напряжений и т.п. Все эти зажимы и ригидности возникают как следствие работы автоматических психологических защит.

Мышечный зажим можно расслабить следующими способами:

- путём сознательного расслабления (типа аутогенной тренировки);
- сильного мышечного усилия или давления на зажим;
- при помощи растяжения зажатого участка тела.

Именно это и происходит с телом при выполнении асан.

Асаны – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Асаны – это преимущественно статические позы тела: напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее – на работу сердца, органов кровообращения и дыхания. В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя – то есть в своём экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пяток и до ушей, получает одно из вышеперечисленных воздействий. А значит, тело избавляется от этого самого «мышечного панциря».

Йога - путь к равновесию.

В телесно-ориентированной психотерапии существует такое упражнение: человеку предлагают встать в очень неудобную позу и подумать о проблемной ситуации. Очень быстро выясняется, что одновременно думать о проблемах и удерживать равновесие невозможно – либо человек падает, либо находит ответ на мучавший его вопрос. 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. Йога - это навыки правильного движения.

Асаны и йогические дыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям:

- улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения);
- учат координировать между собой все части тела.
- учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд.
- приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объёме, который необходим.
- увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек.
- учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

**Йога - это осознание своего тела.**

В принципе, любая двигательная деятельность (спорт, танцы и т.д.) повышает телесную рефлексивность, и выполнение асан в том числе, но в асанах есть ещё кое-что, что существенно увеличивает способность осознавать своё тело. Дж. Пеппер в книге "Интеграция разума и тела" ("Пленум-Пресс" 1979) указывал: "В асанах растяжение захватывает наше пассивное внимание. Асаны - это телесный способ овладения вниманием, чтобы привлечь пассивное внимание в какой-то определённой области". Благодаря статичности позы, благодаря тому, что экстремальное положение загромождает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий асаны начинает всё лучше чувствовать своё тело и его строение, узнаёт свои собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела. Возможно, поэтому в описаниях асан такие строгие предписания к положению почти каждого пальца, и уж точно именно поэтому на практических занятиях не используют зеркало.

**Йога для дошкольников** - это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.

- Йога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а впоследствии избежать заболеваний и укрепляет организм.
- Йога для дошкольников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, меньше устают).

**Йога для детей это:**

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;



- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
  - развитие координации и пластики движения тела;
  - дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
  - самомассаж;
  - игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.
- Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Лягушка», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных його-упражнений.

## Цель и задачи.

Цель физического воспитания дошкольников: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Задачи физического воспитания:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, формирования у него основ здорового образа жизни.
2. Обеспечение своевременного полноценного физического развития всех органов и функций организма ребенка.
3. Формирование физической подготовленности и развитие физических качеств.

Процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания *называется физическим развитием*. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких). В широком понимании – это развитие физических качеств таких как, выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер.

Являясь составной частью физического воспитания, воспитание физических качеств содействует всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, достигнутому высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы ребенка дошкольного возраста, воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности.

В качестве средств формирования физических качеств рассматриваются:

- естественные силы ребенка;
- рациональный двигательный режим жизни; физическая активность самих детей;



- художественные средства: литература, фольклор, кинофильмы и мультфильмы;
- произведения музыкального и изобразительного искусства;
- целенаправленное педагогическое воздействие;
- заинтересованность родителей в воспитании физических качеств детей. В качестве основного специфического средства физического воспитания традиционно используются физические упражнения. Они направлены на развитие двигательных действий и реализуются в спортивных и подвижных играх, гимнастиках, праздниках, развлечениях, простейших видах туризма.

Критерием эффективности работы является уровень физической подготовленности ребёнка. Под физической подготовленностью понимается уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств ребёнка.

Проверка выполнения контрольных заданий позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребёнка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Изучение педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, детская йога способствует развитию физических качеств: гибкость, равновесие, выносливость, и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Детская йога доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

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.

## **Содержание 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 детской йогой.



Задачи:

### **Образовательные задачи:**

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить чувствовать своё тело ( во время выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

### **Развивающие задачи:**

- 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 задачи:**

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей, имевших низкий уровень их развития.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

Организация и содержание работы по развитию физических качеств у детей 3-7 лет через занятия детской йогой.

Теоретической основой данной программы являются работы Л. И. Пензулаевой. В практической реализации задач программа опирается на методические пособия Л.И.Латохиной, Л.Орловой, Н.Правдиной, А.Липень, Т.П.Игнатьевой, А.И.Бокатова. Развитие физических качеств осуществляется в ходе решения поставленных задач.

## Принципы построения программы:

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности. Группы формируются в зависимости от количества детей. Количество детей в группе – до 15; количество групп – 2. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах).
- Группы комплектуются по возрастному принципу. Занятия проводятся групповым способом (до 15 детей), 2 раза в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций. Программа реализуется на русском языке в очной форме. Программа носит развивающий характер. Продолжительность занятия с детьми шестого года жизни – 25 минут, с детьми седьмого года жизни – 30 минут.



## Особенности программы.

### Структура занятия.

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняются в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы программы предполагает несколько частей: вводная, основная и заключительная. *I. Вводная часть (5-7 минут).*

1. Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»

2. Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняются стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

3. Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин. *II. Основная часть (15-20 минут).*

1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;

- для мышц спины путем наклона вперед;

- для укрепления мышц ног;

- для развития стоп;

- для развития плечевого пояса; - на равновесие.

3. Дыхательные упражнения и игры.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

6. Беседы из цикла «Тренируем тело, укрепляем дух».

*III. Заключительная часть (3-5 минут).*



1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.
2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

### Этапы обучения.

*На первом этапе:* (младший дошкольный возраст) – дети выполняют упражнения детской йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

*На втором этапе:* (средний дошкольный возраст) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

*На третьем этапе:* (старший дошкольный возраст) – к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела.

Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

Условия проведения детской йоги:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов); - коврики (одеяло);
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- собственное желание ребенка.



## Методические рекомендации по организации работы с детьми.

Комплексы составляются по принципу «от простого к сложному». На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.

При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.



### Особенности выполнения статических поз:



Отдых перед входением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделав 23 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.



Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

Входление в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.



Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

### Особенности психофизического развития детей.

К пяти годам физическое развитие якобы замедляется. «Якобы» — потому что внешне это проявляется только в том, что масса тела в течение года может не измениться или незначительно увеличиваться, рост может увеличиться на 5-6 см в течение года. Однако в этот период организм продолжает колоссальную, невидимую глазу работу. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму. Важно помнить, что дошкольный возраст характеризуется неравномерным ростом и увеличением в массе. Первый «скачок роста», или так называемый период «первого вытягивания», наступает примерно в (5-7 лет).

Мышечная масса значительно увеличивается. Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются скорость, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках.

Кости ребенка этого возраста характеризуются гибкостью, пластичностью, период окостенения скелета заканчивается до 4 лет, а отдельных и лобковых костей — начинается только с 5-6 лет. Грудная клетка остается конусо-подобной, ребра поднят, амплитуда их движения ограничена по сравнению со взрослым организмом. В 6-7 лет четко намечается физиологическая конфигурация хребта.

До 5 лет масса сердца увеличивается в четыре раза. Артериальное давление повышается (особенно 6-7 до 10 лет). Частота пульса уменьшается (в 6-7 лет она составляет 70-80 ударов в минуту).

Сила нервных процессов еще недостаточно развита. Поэтому в этом возрасте у детей быстро и часто наступает переутомление, они непоседливые, невнимательные.

Обмен веществ у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста достаточно напряженный.

### Режим занятий.

| Общее количество занятий | Продолжительность занятий                | Периодичность занятий |
|--------------------------|------------------------------------------|-----------------------|
| 80                       | Младшие и средние группы – до 20 мин     | Сентябрь – июнь       |
| 80                       | Старший дошкольный возраст – до 30 минут | Сентябрь - июнь       |

### Заключение.

Представленная программа и система работы по развитию физических качеств у детей 3-7 лет через использование гимнастики «Хатха-йога» могут быть использованы инструкторами по физической культуре, медицинскими работниками, педагогами, как в дошкольных, так и в



образовательных учреждениях. С помощью гимнастики «хатха-йога» открываются новые возможности для развития физических качеств не только у детей дошкольного возраста, но и у подростков и взрослого населения. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

#### **Библиографический список.**

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2009
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. – 112 с.
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург. – Издательский дом «Нева», 2003 г. - Стажер, педагог по физическому воспитанию детей.
4. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – «Харвест», 2007
5. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – «Просвещение», 1993
6. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – «Питер-пресс», 2009
7. Потапцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – «Просвещение», 2005
8. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Натальи Правдиной, 2009.
9. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – «Просвещение», «ВЛАДОС», 1995.
10. Бокатов А.И., Сергеев С.А. «Детская йога». М.:Ника – центр, 2006.



**Перспективное планирование занятий детской йогой детей 3 - 7 лет. Младший, средний дошкольный возраст**

| №<br>п/п                   | Сентябрь комплекс<br>№1                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Октябрь<br>комплекс №2                                                                                                                                                                                           | Ноябрь комплекс<br>№3                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ц<br/>Е<br/>Д<br/>Б</b> | Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками. | Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укрепить мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение                                                                | Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.      |
| <b>I.</b>                  | Встреча «Улыбнитесь!»<br>«Настройтесь на занятие». Разми нка. Массаж                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
| <b>II.</b>                 | Комплексе статических упражнений:<br>- Поза зародыша<br>- Поза угла<br>- Поза мостика<br>- Поза ребенка<br>- Поза кошки (добрый, сердитый, ласковой)<br>- Поза бриллианта (вариант 1)<br>- Поза горы<br>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)                                                 | Комплексе статических упражнений:<br>- Поза дерева (вариант 1)<br>- Поза бриллианта (вариант 1)<br>- Поза льва<br>- Божественная поза<br>- Головоколенная поза (вариант 1)<br>- Поза змеи<br>- Поза прямого угла | Комплексе статических упражнений:<br>- Поза дерева (вариант 1)<br>- Поза кривого дерева<br>- Поза бегуна<br>- Поза бриллианта (вариант 2)<br>- Поза скручивания<br>- Поза полукозленка<br>- Поза полуберезки |
| <b>III</b>                 | Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания<br><br>Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз<br><br>Релаксационная гимнастика                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                              |



|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №<br>п/п                                                                         | <b>Декабрь</b><br>комплекс № 4                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Январь</b><br>комплекс № 5                                                                                                                                                                                                                       | <b>Февраль</b><br>комплекс № 6                                                                                                                                                                                            |
| Ц<br>Е<br>Л<br>Б                                                                 | Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.                                                                                                       | Вырабатывать равновесие, координацию движений; закрепить навыки массажа; развивать гибкость                                                                                                                                                         | Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закрепить умение правильно дышать.                                                                                                                     |
| <b>I.</b>                                                                        | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»<br>«Настройтесь на занятие». Разминка. М ассаж.                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>II.</b>                                                                       | Комплексе статических упражнений:<br>- Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса.<br>- Переменное дыхание, или раздельное продвигание (для детей старшей и подготовительной группы)<br>Силовой блок (упражнения на укрепление ос новных групп мышц) | Комплексе статических упражнений:<br>-Поза дерева (вариант 1)<br>- Поза дерева (вариант 2)<br>- Поза бегуна<br>- Поза аиста<br>- Поза бриллианта (вариант 3)<br>- Поза ребенка<br>- Поза перекрестка<br>- Совершенная поза<br>- Головоколенная поза | Комплексе статических упражнений:<br>- Поза дерева (вариант 1)<br>- Поза дерева (вариант 2)<br>- Поза скручивания<br>- Поза березки<br>- Поза мостика<br>- Поза бумеранга<br>- Поза наклона вниз головой<br>- Поза лотоса |
| Ды хательные упражнения и игры, гимнастика для глаз<br>Релаксационная гимнастика |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                  | Темы для беседы: «Как я сплю», «Учуся сосредотачиваться», «Свежий воздух»                                                                                                                                                                                                | Темы для беседы: «Раскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»                                                                                                                                        | Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»                                                                                                            |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|
| III. Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |               |
| №                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Март                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Апрель        | Май           |
| №/п                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Комплексы № 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Комплексы № 8 | Комплексы № 9 |
| II Продолжать работу по развитию ловкости: Закреплять умение ощущать свое тело во время выполнения упражнений; выносливости и время движений, направлять свои мысли на позвоночник и подвижность суставов; Д. силы во время выполнения упражнений; выполнение конкретного движения; совершенствовать координацию движений в учить следить за дыханием, продолжать учить правильно дышать. рук и ног; закреплять умение осознанно дышать. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |               |
| I.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Встреча «Улынитесь, потянитесь!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |               |
| «Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |               |
| II.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Комплексы статических упражнений: Комплексы статических упражнений: Комплексы статических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | - Поза дерева (вариант 2) - Поза дерева (вариант 2) - Поза дерева (вариант 2)<br>- Поза кривого дерева - Солнечная поза - Солнечная поза<br>- Солнечная поза - Поза аиста - Поза аиста<br>- Поза аиста - Поза цапли - Поза цапли<br>- Поза орла - Поза лебедя - Поза лебедя<br>- Поза героя - Баласанская поза - Поза орла<br>- Поза полулотоса - Поза полуверблюда - Поза героя<br>- Поза лука - Поза ребенка - Поза полулотоса<br>- Поза березки - Тронная поза - Поза лука<br>- Поза плуга - Поза кузнечика - Поза ребенка<br>- Тронная поза<br>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)<br>Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз<br>Релаксационная гимнастика<br>Темы для беседы: Темы для беседы: Темы для беседы: |               |               |
| «В свободную минуту – тренируй тело, «Следуем заповедям здорового питания», «Скорая помощь при травмах», «Научился укреплять дух», «Игра – это тоже «Возможности моего тела», «Питием моего тела», «Питием моего тела», «Питием моего тела» сам научи другого!» тренировка, но и отдых, разрядка»                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |               |
| III. Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |               |



### Старший дошкольный возраст

| №<br>п/п                                                                                                                                               | Сентябрь комплекс<br>№1                                                                                                                                                                                                                                           | Октябрь комплекс<br>№2                                                                                                                                                                         | Ноябрь комплекс<br>№3                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ц                                                                                                                                                      | Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными. | Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием                                                                                               | Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредотачиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку. |
| Б                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |
| 1.                                                                                                                                                     | Встреча «Улыбайтесь!»<br>«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |
| II.                                                                                                                                                    | Комплекс статических упражнений:<br><br>- Поза зародыша<br>- Поза угла<br>- Поза ребенка<br>- Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)<br>- Поза бриллианта (вариант 1)<br>- Поза горы                                                                             | Комплекс статических упражнений:<br><br>- Поза дерева (вариант 1)<br>- Поза дерева (вариант 2)<br>- Поза бриллианта (вариант 1)<br>- Поза льва<br>- Божественная поза<br>- Головоколенная поза | Комплекс статических упражнений:<br><br>- Поза дерева (вариант 1)<br>- Поза кривого дерева<br>- Поза бегуна<br>- Поза бриллианта (вариант 2)<br>- Поза скручивания<br>- Поза полукружечника<br>- Поза полуберезки  |
| Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)<br><br>Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз<br><br>Релаксационная гимнастика |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |



|      |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | Темы для бесед: «Поговорим о здоровом питании»,<br>«Азбука волшебных слов»,<br>«Копилка мудрых советов»,                                                                                                        | Темы для бесед: «Витамины, витамины»,<br>«Воля – сок жизни!», «Гигиена без скуки»,<br>«Копилка мудрых советов», «Я знаю волшебные слова»                                                                                                         | Темы для бесед: «Полный отдых – расслабление», «Тренируем внимание»,                                                                                                                                                      |
| III. | Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
| №    | <b>Декабрь</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>Январь</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Февраль</b>                                                                                                                                                                                                            |
| п/п  | комплекс № 4                                                                                                                                                                                                    | комплекс № 5                                                                                                                                                                                                                                     | комплекс № 6                                                                                                                                                                                                              |
| II   | Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.                                            | Вырабатывать равновесие координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности.                                                                                                           | Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.                                                                                                                    |
| I.   | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»<br>«Настройтесь на занятие». Р. азминка. Массаж.                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                           |
| II.  | Комплекс статических упражнений:<br><br>- Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса.<br><br>- Переменное дыхание, или раздельное продвигание (для детей старшей и подготовительной группы) | Комплекс статических упражнений:<br><br>-Поза дерева (вариант 1)<br>- Поза дерева (вариант 2)<br>- Поза бегуна<br>- Поза аиста<br>- Поза бриллианта (в 3)<br>- Поза ребенка<br>- Поза перекрестка<br>- Совершенная поза<br>- Головоколенная поза | Комплекс статических упражнений:<br><br>- Поза дерева (вариант 1)<br>- Поза дерева (вариант 2)<br>- Поза скручивания<br>- Поза березки<br>- Поза мостика<br>- Поза бумеранга<br>- Поза наклона вниз головой - Поза лотоса |



Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)

- для мышц живота
- для мышц спины
- для укрепления мышц ног
- для развития стоп
- на развитие плечевого пояса
- на равновесие

Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз

Релаксационная гимнастика

Темы для беседы: «Как я сплю», «Учуся сосредотачиваться», «Свежий воздух»

Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»

Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»

Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания

| №<br>п/п | Март Комплекс<br>№ 7                                                                                | Апрель Комплекс<br>№ 8                                                                                                      | Май<br>Комплекс 9                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Ц        | Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке                          | Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить | Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение |
| Е Д      | выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание. |                                                                                                                             | правильно дышать.                                                                    |
| б        |                                                                                                     |                                                                                                                             |                                                                                      |
| I        | Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»<br>«Настройтесь на занятие». Р азминка. Массаж.                   |                                                                                                                             |                                                                                      |



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| II  | Комплексе статических упражнений: <ul style="list-style-type: none"><li>- Поза дерева (вариант 2)</li><li>- Поза кривого дерева</li><li>- Солнечная поза</li><li>- Поза аиста - Поза орла</li><li>- Поза героя</li><li>- Поза полулотоса</li><li>- Поза лука</li><li>- Поза березки</li><li>- Поза плуга</li></ul> | Комплексе статических упражнений: <ul style="list-style-type: none"><li>- Поза дерева (вариант 2)</li><li>- Солнечная поза</li><li>- Поза аиста</li><li>- Поза цапли</li><li>- Поза лебедя</li><li>- Балансная поза</li><li>- Поза полуверблюда</li><li>- Поза ребенка</li><li>- Тронная поза</li><li>- Поза кузнечика</li></ul> | Комплексе статических упражнений <ul style="list-style-type: none"><li>- Поза дерева (вариант 2)</li><li>- Солнечная поза</li><li>- Поза цапли</li><li>- Поза лебедя</li><li>- Поза орла</li><li>- Поза героя</li><li>- Поза полулотоса</li><li>- Поза лука</li><li>- Поза ребенка</li><li>- Тронная поза</li></ul> |  |
|     | Силовой блок (упражнения на укрепление о основных групп мышц) <ul style="list-style-type: none"><li>• для мышц живота</li><li>• для мышц спины</li><li>• для укрепления мышц ног</li><li>• для развития стоп</li></ul>                                                                                             | Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|     | Релаксационная гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|     | Темы для беседы:<br>«В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»                                                                                                                                                                                         | Темы для беседы:<br>«Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».                                                                                                                                                                                                                       | Темы для беседы:<br>«Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| III | Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

## 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.

## Комплексы статических упражнений 1.



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, движения при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице)

## **4. Поза «Ребенка»**

Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперед, 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 бедра 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.

## **6. «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.)

#### **7. «Поза сердитой кошки»**

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удерживать позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение развивает гибкость.)

#### **8. Поза «Бриллианта» (вариант 1)**

Сядь 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.

#### **9. 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.

#### **10. 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.

#### **11. Поза «Льва»**

Сядь на колени и пятки, положить ладони на колени, напрячь и развести в стороны пальцы. Выгнуть 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 вперед и вниз, напрячь все тело, особенно (шею и горло). После выдоха задерживать 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.



## 12. 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.

## 13. «Мама кобра»

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

## 14. Поза «Папа кобра»

Наконец, вдохните и поднимитесь так высоко, как только сможете, до конца выпрямляя руки. Вытягивайте шею, сведите лопатки вместе и опускайте вис 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.

## 15. 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).

## 16. Поза «головыколенная»

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

## 17. 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».

## 18. 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».



## 19. Поза «верблюда»

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

### Комплексе упражнений по системе «Хатха-йога» для детей старшей, подготовительной групп по мотивам рассказа “Музыка леса”

| Речевое сопровождение                                                                                                                                                                               | Упражнение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вот мохучие вековые дубы, а рядом с ними –<br>нежные, грустные березки, чуть подаль –<br>тонкие осинки устремились ввысь к голубому<br>небу, и, будто нахохлившись, стоят<br>пушистые колочные елки | <b>Брюшное Дыхание.</b><br>Лечь на спину, ладони положить вдоль средней линии. Сделать медленный вдох, а затем спокойный выдох,<br>снова вдох и выдох. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра<br>не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно плавней и медленней. Такое дыхание полезно при любых<br>заболеваниях, т.к. при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, что<br>улучшает их кровоснабжение |



Тихо в лесу. Вдруг подул легкий ветерок, (Дыхание со звуком — у!) и тут же зашептали ласково листочки на деревьях и снова замерли, притихли.

А где-то обломился сухой сучок, упал на землю и возник новый голос.

В глубине леса хрустнула веточка: наверное, шустрая белка прыгнула на нее

### **Поза "дерево" — 2 вариант.**

Встать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены, голова прямо, плечи разведены, грудная клетка развернута, лицо не напряжено. Согнуть левую ногу в колене и, взяв ступню, поместить ее на правое бедро как можно выше. Колено отвести в сторону. Руки сложить ладонями перед грудью, а затем поднять их над головой. Голову держать прямо, позвоночник тянуть вверх, дышать спокойно, глубоко. Удерживать позу 6-8 секунд, затем глубоко вдохнуть и на выдохе медленно опустить руки и ногу. Повторить упражнение с правой ногой.

### **Поза "алмаз" — 2 вариант.**

Сидя в позе, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в замок и положить их на затылок. Выпрямить спину, стараясь как можно больше завести локти назад. Сделать глубокий вдох и на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать на выдохе так долго, насколько это возможно. Затем на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить, опускаясь в другую сторону. Улучшает осанку, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

### **Поза "верблюд".**

Из позы — алмаз встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад,



со всего маху.

На лесной опушке собралось  
видимоневидимо разных лесных насекомых:  
пищат комары, шумно кружатся над  
ромашками стрекозы.

Жужжат труженицы-пчелы, собирая с  
цветов нектар. А бабочки, увлеченные своей  
красотой, безмолвно порхают над цветами.

А вот кузнечики – музыканты с крохотными  
скрипачками уселись на травке.

поставить пальцы сначала на одну пятку, а затем – на другую. Прогнуть дугой спину, а голову свести назад. Удерживать позу так долго, сколько это возможно, дышать произвольно, глубоко. Эта поза укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе. Оказывает благотворное действие на органы пищеварительной системы, уменьшает жировые отложения в области живота и бедер, улучшает кровообращение, увеличивает объем легких.

### **Поза “стрекозы”.**

Стойка на одной ноге, руки развести в сторону и наклониться вперед. Поза развивает вестибулярный аппарат, вырабатывает равновесие, усиливает концентрацию внимания

### **Поза “тадасана”.**

Дыхание со звуком —жй. Встать прямо, пятки и носки – вместе. Руки – вдоль туловища, не напряжены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное. Вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

### **Поза “кузнечик”.**

Лежа на животе, руки положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На выдохе рывком поднять прямые ноги. Подбородок остается на полу. Удерживать позу в течении 5-6 секунд, затем на выдохе опустить ноги. Укрепляет мышцы спины и ног, повышает выносливость к тяжелым физическим нагрузкам. Оказывает терапевтическое действие на почки, органы малого таза на желудочно – кишечный тракт.



|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вдруг слышится нежный перезвон колокольчиков.                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Птицы исполняют главные партии в лесном хоре. Поют все, каждый на свой лад: друг перел другом стараются.                                                                                                                                                             | <p><b>Поза "кувшинка".</b><br/>Сидя по-турецки, руки положить на колени ладонями вверх. Поочередно поднимать руки вверх и опускать на колени, затем ладонями вниз поочередно поднимать. Поза тонизирует тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Развивает вестибулярный аппарат</p> <p><b>Поза "орел".</b><br/>Стоя, согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый</p> <p>пальцы сложенных вместе ладоней. Сохранить равновесие 10-15 секунд. Повторить позу стоя на правой ноге. Укрепляет суставы рук и ног, а также мышцы ног и спины. Растягивает позвоночник. Хорошо помогает при ревматических болях в суставах рук и ног.</p> |
| <p>А к вечеру наступает в лесу тишина: все засыпают. Одни только совы да филины изредка ухают- пугают ночных путников...</p> <p>локоть на левый, и соединить перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем обопираться на правое колено. а</p> | <p><b>Поза "сова".</b><br/>Сидя в позе — алмаз, руки поднять к плечам, повернуть корпус в левую сторону, моргнуть глазами и произнести звук — ух! Повторит в правую сторону. Улучшает осанку, снимает усталость глаз.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

подбородок положить на большие  
 Шелест деревьев, стрекот кузнечиков,  
 пение птиц, звон ручья — так рождается  
 мелодия леса.

### Полное расслабление.

Лежа на спине, положить руки вдоль  
 тела ладонями вверх, глаза закрыть,  
 пятки сомкнуть, носки ступней лежат  
 свободно



**Комплексе упражнений по системе «Хатха-йога» для  
детей старшей, подготовительной групп по мотивам  
сказки-загадки В.Давя «Старик-годовик»**

**1. Разминка**

Ход занятия

Разновидности ходьбы и бега. Ритмическая гимнастика.

1. Марш на месте,
2. Наклоны вперед, в стороны,
3. Приставной шаг в левую и правую стороны,
4. Наклоны вперед к левой и правой ноге,
5. Прыжки с хлопками над головой,
6. Упражнение на дыхание.

**2. Основная часть**

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Диафрагмальное (или брюшное) дыхание                                                                                                           | <p>Лежа на спине, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох. Снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировать на процессе дыхания. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно плавней и медленней. Повторить 6-8 раз.</p> |
| <p>Расскажу я вам сказку, да не простую, а сказку-загадку.<br/>В давние времена жил старик – он был добрым и <b>благородным человеком.</b></p> | <p><b>Поза Благородного человека:</b> сидя в позе —Алмаз, развести голени как можно шире. Опираясь на руки, приподняться, развести немного пятки опуститься на пол. Руки свободно положить на бедра. Взгляд зафиксирован на кончике носа, дышать ровно.</p>                                                                                                              |



|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Однажды в одно прекрасное утро. Когда уже вошло солнце, ...</p>                                                                                   | <p><b>Солнечная поза:</b> встать прямо, ноги развести на ширину плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.</p>                                                                                                                                                                |
| <p>...отправился он к старой мельнице.</p>                                                                                                           | <p><b>Поза "Мельница":</b> вращать руками вперед на поддержке дыхания, кто сколько может. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперед или в сторону прямые руки.</p>                                                                                                                             |
| <p>Путь лежал через мост.</p>                                                                                                                        | <p><b>Поза "Мостик":</b> лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить обе ступни так, чтобы голени были перпендикулярны полу. Опираясь на руки, приподнять таз как можно выше. Голова, шея и плечи прижаты к полу, руки лежат на полу вдоль туловища. Дыхание спокойное, глубокое.</p>              |
| <p>Старик мог передвигаться при помощи трости.</p>                                                                                                   | <p><b>Поза "Рость":</b> лежа на спине, глубоко вздохнуть, прямые руки завести за голову и как следует потянуться, вытягивая сначала одну сторону туловища, а затем другую. Носок ноги при это тянуть на себя, пятку вперед, а руку – от себя. Продолжая растягивать туловище, перекатиться на живот.</p> |
| <p>Когда он подошел к мельнице, то стал махать рукавом и пускать птиц.</p>                                                                           | <p><b>Поза Лебедя:</b> встать прямо, руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носочки. Обратить внимание на область между лопатками, почувствовать тепло между ними и плавно опустить руки.</p>                                              |
| <p>Каждая птица со своим именем. Махнул старик-годовик первый раз – и полетели первые три птицы. Повел холод, пошел снег. Горы покрылись снегом.</p> | <p>Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком —3-3-3-3l.<br/> <b>Поза Горы:</b> из позы —Алмаз! поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. Дыхание ровное, глубокое.</p>               |
| <p>Махнул старик-годовик второй раз, и полетела вторая тройка птиц. Стал таять снег, на полях показались цветы.</p>                                  | <p>Глубокий вдох носом, выдох со звуком —у-у-уl. <b>Поза "Росток".</b></p>                                                                                                                                                                                                                               |



|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мужчины начали вспахивать землю плугом.                                                                                                                           | <b>Поза "Плуг":</b> опустить прямые ноги за голову, пальцы ног упереть в пол, а подбородок – в грудь. Можно перевести руки за голову и коснуться ладонями пальцев ног или положить на них ступни. Выход из позы: медленно перевести руки вперед и, опираясь на них, очень плавно и осторожно – позвонок за позвонок – опустить на пол туловище и ноги.                                                                                                                    |
| А затем засеяли поля пшеницей.                                                                                                                                    | <b>Поза "Сеятель":</b> ноги поставить чуть шире плеч, согнуть правую руку в локте, ладонь положить на область сердца, вторую руку вытянуть в сторону. Овести правую руку в сторону, а левую согнуть в сторону груди. Поочередно отводим руки, поворачивая туловище и голову в сторону отведенной руки.                                                                                                                                                                    |
| Махнул старик-годовик третий раз – и полетела третья тройка. Стало жарко, душно, знойно. Мужики стали жать рожь. По лугам летали бабочки и стрекозатаи кузнечики. | Глубокий вдох, выдох со звуком — ж-ж-ж-ж!<br><b>Поза Бабочки:</b> сидя в Дандасане, согнуть ноги коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и, удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны.<br><b>Поза Кузнечика:</b> исходное положение как в позе — Змея, но руки следует положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги, подбородок остается на полу. |
| В реках плавали рыбы.                                                                                                                                             | <b>Поза Лягушки:</b> лежа на животе, положить ладони на пол перед собой. Вдыхая, поднимать голову и туловище вверх, полностью выпрямляя руки, согнуть колени и поднять ступни вверх. Прогнать энну, <u>не подводя руки, пока голова не окажется на ступнях.</u>                                                                                                                                                                                                           |
| Махнул старик-годовик четвертый раз – и Подел частый листья.                                                                                                      | Глубокий вдох носом, выдох – удлиненный с мягким звуком — хал. и полетели еще три птицы.<br><b>Поза "Дерево":</b> вытянуть руки над головой, стоя на носочках, опуская руки в стороны до уровня холодный ветер, посыпался плеч ладонями вниз и станом на всю ступню. Растягивать руки, сближая лопатки, голова дождь. С деревья западали прямо.                                                                                                                           |
| Отправился старик-годовик к себе Сел на свой стульчик;... Вытянуты вперед.                                                                                        | <b>Поза "Стульчик":</b> из положения стоя, медленно приседать до положения стульчика, руки домой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



... к нему подошла **кошечка**. Она была **Поза "Кошечка добрая"**: встать — на четвереньки, медленно и плавно поднять голову и то доброй, то ласковой, то сердитой. Прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Сказать — мяу!

Из позы — Кошечка добрая! перейти в позу **"Кошечка сердитая"**: медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Сказать — ш-ш-ш!

Наступила ночь, и старик-годовик лег **Поза "Сон героя"**: лежа в позе — Рыбал, положить локти на пол, и, опираясь на них, выпрямить спину, шею и опереться на пол затылком, ладони положить на стопы. Дыхание ровное, спокойное, стараться, чтобы позвоночник полностью соприкасался с полом.

**Поза расслабления**: лежа на спине, вытянуть ноги, расслабить руки, положив их по сторонам ладонями вверх. Закрывать глаза.



**Комплексе упражнений по системе «Хатха-йога» для детей старшей,  
подготовительной групп по мотивам рассказа И.С. Соколова-  
Микитова «Лесные картинки»**

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Над полями и лесами всё ярче и ярче светит солнце.                                    | <b>Солнечная поза.</b><br>Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.                                                                                                                                                                                                      |
| Зазвенели по скалам ручьи. Надулись на деревьях смолистые пахучие почки.              | <b>Поза дерева – 1 вариант.</b><br>Встать прямо, ноги вместе, руки поднять в стороны ладонями вниз. Растягивать руки, сближая лопатки.                                                                                                                                                                                            |
| Выбежал на опушку зайц-русак. Присел на пенёк, огляделся.                             | <b>Поза птицы.</b><br>Встать прямо, руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носки. Обратить внимание на область между лопатками, почувствовать тепло между ними и плавно опустить руки.                                                                              |
| Смотрит зайц: вышел на опушку леса огромный лось с бородою.                           | <b>Поза воина.</b><br>Встать прямо, ноги на ширину около 1,5 м. Вытяните позвоночник, руки разведите в стороны, ладонями вниз. На выдохе опускайтесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. (Растягивает позвоночник). |
| Слушает лось. А в глухом лесу вывела медведица маленьких медвежат на первую прогулку. | <b>Поза треугольника.</b><br>Встать прямо, ноги на ширину около 1 м. Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. На выдохе наклониться вправо и правой рукой дотянуться до ноги, левую руку поднять вверх и смотреть на пальцы левой руки.                                                                                            |



|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Не видели мелкежката весны, не знают большого темного леса. Не знают, чем пахнет пробудившаяся весна.</p> | <p><b>Поза дерево – 2 вариант.</b><br/>Встать прямо, руки поднять вверх и сложить ладони, сделать вдох, вытянувшись вверх – растягивая позвоночник. Нога согнута в колени упирается в бедро. Медленно выдыхая, плавно наклониться, вытягивая руки и голову вперед. По достижении наклона 90 градусов, сложить</p> |
| <p>Стройными косяками летят, тянутся с юга гуси; показались первые журавли.</p>                              | <p>ладони у груди и выпрямить спину.</p> <p><b>Поза замок.</b><br/>Сидя в позе алмаз, поднять вертикально вверх правую руку, согнуть её в локте и захватить пальцы руки, заведённой за спину.<br/>(Развивает подвижность плевых суставов, улучшает осанку.)</p>                                                   |
| <p>Они кружились над широкой рекой, затем спустились отдохнуть.</p>                                          | <p><b>Поза гора.</b><br/>Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).</p>                                                                              |
| <p>Побежали по кочкам хлопотливые муравьи.</p>                                                               | <p><b>Поза собака.</b><br/>Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. На выдохе медленно наклониться вперёд, коснувшись лбом пола, руки вытянуты вперёд на полу. (Снимает головную боль и переутомление).</p>                                                                                                   |
| <p>А над полянкой, где раскрылись подснежники, вспорхнула первая бабочка.</p>                                | <p><b>Поза бабочка.</b><br/>Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг другу и удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями. (Тонизирует тазобедренные суставы. Развивает вестибулярный аппарат).</p>         |



Всё теплее, шумнее и краше весна.

### Полное расслабление.

Положить вдоль тела ладонями кверху. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Закрыть глаза.

## Комплексе упражнений по системе «Хатха-йога» для детей старшей, подготовительной групп по мотивам рассказа И.С. Соколова-Микитова «Осень в лесу»

После теплых дней наступила золотая осень.

### Дыхание "ха".

Встать прямо, поднять руки над головой, пальцы сжать в кулак. Вращать прямыми руками вперед 6-8 раз, сначала вперед. После вращения выполнить дыхание со звуком — ха! С глубоким вдохом поднять руки вверх над головой, а затем с выдохом через рот и мягким звуком — ха! Сгибаться в пояснице и опуская руки вниз до пола.

По опушкам лесов ещё растут грибы:  
подосиновники, сыроежки, грузди и рыжники.

### Поза гора.

Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).



|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>На старых больших пнях жмутся друг к другу тонконогие опёнки.</p>                                                                   | <p><b>Поза полуверблюд.</b></p> <p>Встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы одной руки на пятку, а другую руку поднять вверх. Удерживать позу так долго, сколько это возможно. (Укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе).</p>                                                                 |
| <p>В моховых болтах ожерельем рассыпана по кочкам румяная кленова.</p>                                                                 | <p><b>Поза ребёнка.</b></p> <p>Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и при выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. (Улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление).</p>                                                          |
| <p>На освещенных солнцем лесных полянах краснеют гроздья рябины.</p>                                                                   | <p><b>Поза черепаха.</b></p> <p>Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечья о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша. (Улучшает пищеварение).</p>                                                                                                       |
| <p>Чист и прозрачен воздух. Далеко слышны звуки, отчетливо разносятся голоса.</p>                                                      | <p><b>Божественная поза.</b></p> <p>Сесть в позу алмаз, завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и вести их вдоль позвоночника как можно выше. Плечи при этом разворачиваются назад, а лопатки сближаются. (Помогает исправить осанку при сутулости).</p>                                                                                                             |
| <p>По высокому небу бегут и бегут облака. В потожие дни многие птицы готовятся к отлёту. Уже улетели ласточки, быстроногие стрижи.</p> | <p><b>Поза лука.</b></p> <p>Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и охватить руками ноги на уровне лодыжек. Оторвать голову, плечи и колени от пола, как можно больше прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. (Оказывает тонизирующее действие на кишечник, укрепляет мышцы живота, исправляет осанку).</p> |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В шумные стайки собираются скворцы, улетают на юг певчие птицы.</p>             | <p><b>Поза уголок- I вариант.</b><br/>Сесть, вытянув ноги. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками пальцы сомкнутых стоп и медленно выпрямить ноги и руки. (Рекомендуется при занятии).</p> |
| <p>В дальний путь отправляются дикие гуси, покидают родные болота длинноногие.</p> | <p><b>Полное расслабление.</b><br/>Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза.</p>                                                                                               |



**Комплексы упражнений по системе «Хатха-йога» для  
детей старшей, подготовительной групп  
по мотивам рассказа Долгих Е.В. «Вечная слава нашим героям!»**

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стоял тёплый летний день. Солнце светило так ярко, как будто что-то хотело сказать, о чём-то предупредить.                   | <b>Солнечная поза.</b><br>Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.                                                                                             |
| Деревья раскинули свои ветви и о чём-то шептались листья.                                                                    | <b>Поза дерево – 1 вариант.</b><br>Встать прямо, ноги вместе, руки поднять в стороны ладонями вниз. Растягивать руки, сближая лопатки.                                                                                   |
| Вся зелень: деревья, трава и цветы ткнулись к голубому мирному небу. И, казалось бы, ни что не могло бы нарушить этот покой. | <b>Поза пальма.</b><br>Вытянуть руки вверх, встать на носки, растягивая позвоночник вверх задержаться в этом положении на 8–10 секунд и опуститься на всю ступню. Растягивает позвоночник способствует увеличению роста. |
| Люди занимались своими привычными делами.                                                                                    | <b>Поза мельница.</b><br>Вращать руками вперёд на задержке дыхания, кто сколько сможет. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперёд или в сторону прямые руки.                                                   |
| Дети играли с игрушками.                                                                                                     | <b>Поза куклы.</b><br>Встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, руками обхватить локти и немного покачать в стороны.                                                                                        |
| А пожилые люди наблюдали за ними через окна, сидя на своих стульчиках.                                                       | <b>Поза стульчик.</b><br>Встать прямо, руки вытянуть вперёд. Медленно опуститься, согнув колени так, чтобы бёдра были параллельно полу.                                                                                  |

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Вдруг! Когда никто не ждал, прозвучало страшное слово <b>ВОЙНА</b>. Оно пронеслось так быстро, что в этот день знала вся Земля.</p> | <p><b>Поза бегун.</b><br/>Стоя, согнуть правую ногу и, захватив рукой голеностопный сустав, прижать пятку к ягодице. Левую руку поднять вверх. Медленно наклоняя туловище вперёд и прогибаясь в пояснице, поднять ногу как можно выше. (Вырабатывает чувство равновесия, тренирует мышцы ног и позвоночника, укрепляет суставы).</p> |
| <p>Даже птицы были напуганы такой вестью...</p>                                                                                        | <p><b>Поза анст.</b><br/>Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носки. Обратить внимание на область между лопатками.</p>                                                                                                            |
| <p>Люди спешили домой, и пытались уберечь своих детей. Они закрывали двери на замки.</p>                                               | <p><b>Поза замок.</b><br/>Сидя в позе алмаз, поднять вертикально вверх правую руку, согнуть её в локте и захватить пальцы руки, заведённой за спину. Повторить позу, поднимая вверх левую руку. (Развивает подвижность плечевых суставов, улучшает осанку).</p>                                                                      |
| <p>Женщины молились о прекращении войны.</p>                                                                                           | <p><b>Божественная поза – 2 вариант.</b><br/>Сесть в позу алмаз, завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и пальцами на уровне таза. Затем осторожно вывернуть ладонями пальцами вверх и медленно вести их вдоль позвоночника как можно выше.</p>                                                                          |
| <p>Надежда о победе таяла как свеча.</p>                                                                                               | <p><b>Поза свеча.</b><br/>Встать прямо, руки поднять вверх. Затем медленно наклоняться вперёд, дотягиваясь сначала до носков ног, а потом присесть на корточки.</p>                                                                                                                                                                  |



Но вот наступил долгожданный день, день 9 мая 1945 года. Это день победы нашей Родины над фашизмом. Травы и цветы потянулись к солнцу.

Птицы с гордостью кружили в небе, говоря всем о славных подвигах наших солдат.

Вечная слава нашим героям!

### **Поза воин.**

Встать прямо, ноги около 1,5 м. вытяните позвоночник, руки разведите в стороны, ладонями вниз. На выдохе опуститесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога крепко упирается в пол. (Растягивает позвоночник).

### **Поза орёл.**

Стоя прямо, согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую ногу так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединив перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем обопреться на правое колено, а подбородок положить на большие пальцы сложенных вместе ладоней. (Укрепляет суставы рук и ног, а также мышцы спины и ног.)

**Расслабление.** Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза.

**Комплексе упражнений по системе «Хатха-йога»  
Для детей второй младшей и средних групп  
«Весёлая обезьянка»**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Далеко-далеко на необитаемой острове жила весёлая обезьянка.</p> <p>На том острове росли высокие пальмы.</p> <p>Однажды утром, когда солнышко поднялось очень высоко.</p> <p>Обезьянка отправилась искать себе друзей. Как вдруг, налетела большая туча, и пошёл сильный ветер, а потом пошёл дождь.</p> <p>Чтобы не промокнуть, обезьянка спряталась под большим деревом.</p> <p>Пока лил сильный дождь, обезьянка решила сделать зарядку.</p> | <p><b>Поза “Тадасана”</b><br/>Стоя прямо, руки вдоль тела опущены вниз, носки ног приподняты.</p> <p><b>Поза “Пальма”</b><br/>Выгнуть руки вверх, встать на носки, растягивая позвоночник вверх задержаться в этом положении на 8–10 секунд и опуститься на всю ступню. Растягивает позвоночник способствует увеличению роста.</p> <p><b>Поза “Солнце”</b><br/>Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.</p> <p><b>Дыхание “Ш-Ш-Ш”</b><br/>Махи кистями рук.</p> <p><b>Поза “Дерево”</b><br/>Встать прямо, ноги вместе, руки поднять в стороны ладонями вниз. Растягивать руки, сближая лопатки.</p> <p><b>Поза “Мельница”</b><br/>Вращать руками вперед на задержке дыхания, кто сколько может. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперед или в сторону прямые руки.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



—Ура! — крикнула обезьянка, обрадовалась, что закончился дождь. Села и стала думать, где искать друзей.

Потонулась

### **Поза “Алмаз”**

Сидя на пяточках, спина прямая, руки лежат на бедрах.

### **Поза “Гора”**

Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки

|                                                                |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).                                                                |
| Идут две кошечки идут, одна была оброй и сказала: — Мяу!       | <b>Поза “Добрый кошечка”</b><br>Встать — на четвереньки!, медленно и плавно поднять голову и прогнуть в пояснице. Дыхание ровное. Сказать — мяу!                           |
| Другая сердитая ответила: Ш-ш-ш!                               | <b>Поза “Сердитая кошечка”</b><br>Из позы — Кошечка добрый! перейти в позу “Кошечка сердитая”: медленно и плавно опустить голову, а спину вытянуть вверх. Сказать — ш-ш-ш! |
| Потом она подружилась с медвежонком. Стали на спинке кататься. | <b>Перекаты на спине.</b>                                                                                                                                                  |
| Затем подползла к ним змея.                                    | <b>Поза “Кобра”.</b><br>Лежа на животе, руки на уровне плечей, приподняться на вытянутые руки и голову слегка наклонить назад.                                             |
| На реке она подружилась с крокодилом.                          | <b>Поза “Крокодил”</b><br>Лежа на животе, руки сложить перед собой одну на другую, положить голову на них и ноги расставить как можно шире.                                |
| Пот сколько друзей новых появились у есей обзвьянки.           | <b>Расслабление</b><br>Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза.                                                                                             |



**Комплекс упражнений по системе «Хатха-йога»  
для детей второй младшей и средних групп  
«Кот Василий»**

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мы в гостях у кота Василия он нам расскажет одну историю. Решил однажды отправить кот Василий в путешествие. | <b>Поза “Тадасана”</b><br>Стоя прямо, руки вдоль тела опущены вниз, носки ног приподнять.                                                                                                                                 |
| Наступило утро и солнышко сияло ярко.                                                                        | <b>Поза “Солнце”</b><br>Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.                                                                                                |
| Подтянулся наш кот и обрадовался солнцу и отправился в путь.                                                 | <b>Поза “Пальма”</b><br>Вытянуть руки вверх, встать на носки, растягивая позвоночник вверх задержаться в этом положении на 8-10 секунд и опуститься на всю ступню. Растягивает позвоночник способствует увеличению роста. |
| Увидел он дерево. Оно было большое и крепкое, прочно стоит на земле.                                         | <b>Поза “Дерево”</b><br>Встать прямо, ноги вместе, руки поднять в стороны ладонями вниз. Растягивать руки, сближая лопатки.                                                                                               |
| Вдруг прилетела тучка и начался дождь.                                                                       | <b>Махи кистями рук.</b>                                                                                                                                                                                                  |
| Побежал кот Василий на мельницу, укрылся от дождя.                                                           | <b>Поза “Мельница”</b> Вращать руками вперед на задержке дыхания, кто сколько может. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперед руки и наклониться вниз.                                                         |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сел отдохнуть.                                             | <b>Поза “Алмаз”</b><br>Сидя на пяточках, спина прямая, руки лежат на бедрах.                                                                                                                                                                                                                                                |
| Добрался наш кот до высоких гор.                           | <b>Поза “Гора”</b><br>Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).                                                                                               |
| Обрадовался кот Василий.                                   | <b>Поза “Добрая кошечка”</b><br>Встать — на четвереньки, медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Сказать — мяу.                                                                                                                                                                           |
| А потом рассердился и зашипел.                             | <b>Поза “Сердитая кошечка”</b><br>Из позы — Кошечка добрал перейти в позу “Кошечка сердитая”: медленно и плавно опустить голову, а спину вытянуть вверх. Сказать — ш-ш-ш.                                                                                                                                                   |
| Когда он вернулся домой, его на полянке встречали бабочки. | <b>Поза “Бабочки”</b><br>Сидя в Дандасане, согнуть ноги коленях, ступни соединить, подошвенными поверхностями друг к другу и, удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны.                                                                                                               |
| Устал наш герой, свернувшись калачиком и уснул.            | <b>Поза “Ребенок” (расслабление)</b><br>Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и при выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. (Улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление). |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402810

Владелец Батуева Юлия Васильевна

Действителен с 17.01.2025 по 17.01.2026