ПРИНЯТО
На педагогическом совете №_1_
от «_30_»_08_ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 247»
от «_29_»_09_ 2022 г. №_14/22_

СОГЛАСОВАНО
На заседании Совета родителей
Протокол от «_05.09.2022 г. №_1_

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 247"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 247"
DN: c=RU, st=Нижегородская область, street=улица Каширская, дом 69а, l=г.Нижний Новгород, title=заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 247", 1.2.643.100.1=120D313032353230323631383439 35, 1.2.643.100.3=120B303535343334323537353 2, 1.2.643.100.4=120A3532353830323732353 3, 1.2.643.3.131.1.1=120C353235383231333630363732, email=dou247nn@yandex.ru, givenName=Анна Александровна, sn=Шмонина, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 247"
Дата: 2022.10.10 13:16:45 +03'00'

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 247»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

платной образовательной услуги

«Йогоза»

Возраст обучающихся: дети пятого года жизни,
дети шестого года жизни,
дети седьмого года жизни
Срок обучения: 8 месяцев
Количество часов: 64
Количество занятий в неделю: 2

СОСТАВИЛ:
Педагог Е.Ю. Соболева
РЕЦЕНЗЕНТ:
заместитеь заведующего
Н.А.Маницына

г. Нижний Новгород
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи Программы

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общее содержание

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением дополнительной образовательной услуги в области «Физическое развитие»

2.2.1. Дети пятого года жизни

2.2.2. Дети шестого года жизни

2.2.3. Дети седьмого года жизни

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Планирование образовательной деятельности

3.1.1. Учебный план

3.1.2. Календарно-тематическое планирование (Дети пятого года жизни)

3.1.3. Календарно-тематическое планирование (Дети шестого года жизни)

3.1.4. Календарно-тематическое планирование (Дети седьмого года жизни)

3.3. Перечень учебных изданий, используемых для реализации Программы

3.4. Перечень материально-технического обеспечения, оборудования помещений для реализации Программы

Приложение 1

Приложение 2

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы. Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника

1.2. Цели и задачи

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги
- повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья, формирование здорового образа жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги — вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

— развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;

— укреплять мышцы тела;

— сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;

— способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

— воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность , смелость);

— воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;

— воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Общедидактические принципы педагогики:
систематичности (занятия проводятся регулярно),
доступности (с учетом особенностей возраста),
прогрессирования (возрастания физической нагрузки)
.
Принципы гуманистической педагогики:
— безоценочная деятельности (освобождение детей от страха делать ошибки);
— сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении
поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
— творческой деятельности (предусматривает возможность применения ребенком знаний и умений в нестандартной, новой для себя обстановке);
— сотрудничества и кооперации (дается возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой);
— взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу). Родители - частые гости на занятиях, они участвуют в различных совместных физических досугах и праздниках. Их постоянно информируют о состоянии физического развития детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

В Программе учитываются следующие подходы:

- личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной деятельности личность ребёнка, развитие его индивидуальных способностей. В рамках личностно-ориентированного подхода перед педагогом стоят следующие задачи - помочь ребёнку в осознании себя личностью, выявление, раскрытие его физических возможностей, способствующих становлению самосознания и обеспечивающих возможность самореализации и самоутверждения;
- деятельностный подход - предполагает, что в основе развития ребёнка лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней. Совместная деятельность ребёнка и взрослого выстраивается на основе сотрудничества.

Организация образовательного процесса осуществляется в различных, адекватных дошкольному возрасту формах, выстраивается с учетом потребностей и интересов детей. Основной мотив участия (неучастия) ребёнка в образовательном процессе – наличие (отсутствие) интереса.

В рамках деятельностного подхода перед педагогом стоят следующие задачи: создавать условия, обеспечивающие позитивную мотивацию детей, что позволяет сделать их деятельность успешной; учить детей самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути и средства ее достижения; создавать условия для формирования у детей навыков оценки и самооценки.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Ребенок будет знать:
- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализа тора, сердечно-сосудистой , дыхательной и других систем организма.
- правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать:
- средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.
- приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность , воображение).
- методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Формы определения результативности Программы

Итоги реализации программы проводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, показательных выступлений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общее содержание

Программа предназначена для занятий с детьми пятого года жизни, шестого года жизни, седьмого года жизни. Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках (Приложение 1).

Продолжительность занятия по йоге для детей составляет 20 - 35 минут, в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводятся 2 раза в неделю.

Занятие состоит их 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5 - 7 минут)

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмическая гимнастика, самомассаж.
Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.
Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15 - 20 минут)

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

Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

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

Заключительная часть (3 - 5 минут)
Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.
Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности (Приложение 2).

Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Работа ведется в группе от 8 до 12 детей.

Средства занятий по йоге:
- Коррегирующая гимнастика
- Асаны (позы)
- Пранаяма (дыхательные упражнения)
- Пальчиковые игры
- Игры на развитие внимания, памяти, логики
- Подвижные игры
- Самомассаж
- Релаксация

Все упражнения строятся согласно принципу возрастания и чередования нагрузки:
- ознакомление, опробирование;
- занятия повторения и совершенствование изученного;
- смешанные (комбинированные) занятия;
- итоговое занятие.

Методы работы:
- рассказ - показ упражнений;

- объяснение техники выполнения;
- опробирование упражнений;
- подводящие упражнения;
- игровой метод;
- целостный метод обучения;
- расчленённый метод при изучении сложных композиций;
- метод образных сравнений.

3.1. Планирование образовательной деятельности

3.1.1. Учебный план

Возраст	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество часов в год
Дети пятого года жизни	20	2	8	64
Дети шестого года жизни	25	2	8	64
Дети седьиого года жизни	30	2	8	64

3.1.2. Перспективно-тематическое планирование (дети пятого года жизни)

	Дата	Тема Задачи	Материал, инструменты, оборудование	Учебное пособие
Октябрь	Неделя 1. Занятия №1, 2	"Я - человек, нас много на земле, и мы все разные» - Формировать представление о том, что люди обитают почти всюду, отличаются между собой внешне (цвет глаз, кожи и прочее), но у всех есть обще: части тела внутренние органы, органы чувств и душа. - Воспитывать доброе отношение к людям независимо от их внешности.- -Развивать способность ориентироваться в пространстве зала, сближать детей друг с другом и педагогом. - Асаны:1) «Солнечная поза», «Алмаз» «Гора» «Уголок» «Лягушка»«Кошка»«Полуберезка» «Бабочка» «Уголки»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова.
	Неделя 2. Занятия №3, 4	Знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия. Упражнения на мягкое растягивание позвоночника. -Научить выполнению упражнений на мягкое растягивание позвоночника (Поза «Пингала и шусумна») -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Способствовать предупреждению плоскостопия посредством самомассажа и массажа с помощью специальных приспособлений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Пальма» «Ребёнок» «Гора» «Лягушка» «Кошка» «Полуберезка» «Рыба»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 3 Занятие 5,6	-Способствовать предупреждению плоскостопия посредством самомассажа и массажа с помощью специальных приспособлений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: - «Пальма» «Ребенок» «Гора» «Лягушка» «Кошка» «Полуберезка» «Рыба» «Хотим быть здоровыми» - Воспитывать сознательное стремление детей заботиться о своем здоровье. Расширять представления о способах оздоровления. Познакомить с элементами дыхательной гимнастики и релаксационными упражнениями «Я на солнышка лежу»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 7.	Развивать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; - сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; -учить детей чувствовать своё тело во время движений; -развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Асаны: «Дерево» «Алмаз» «Верблюд» «Кошка» «Кобра» «Полуберезка» «Рыба» «Кошечка»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова
	Занятие 8	-Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений Асаны: «Пальма» «Треугольник» «Мостик» «Верблюд» «Кошечка» «Кобра» «Бабочка» «Художник» (профилактика плоскостопия). «Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики).	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова

Ноябрь	Неделя 1 Занятие 9,10	«Изучаем свое тело. Знакомим с искусством йоги» -Познакомить с названиями частей тела (плечи, грудь, ягодицы, стопа и прочее) и органами чувств. -Дать представления об их роли в организме и жизни человека и о том, как их беречь. -Познакомить с гимнастикой йогов, показать отдельные позы. - Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос. Асаны: «Тадасана» «Божественная» «Черепаха» «Верблюд»«Полуберезка»«Рыба»«Полулотос» «Паровозик (с элементами звуковой гимнастики)	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр	«Йога для детей» Т.А. Иванова -
	Неделя 2 Занятие 11.12.	«Изучаем свое тело. Знакомим с искусством йоги» -Посредством самомассажа и игр на сближение друг с другом педагогом. -Помочь освоить правила поведения со сверстниками, развивать внимание и быстроту движений. Асаны: «Дерево» «Замок» «Лягушка» «Кобра» «Газовая» «Березка» «Рыба» «Полулотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова -
	Неделя 3 Занятие, 13,14	«Продолжаем знакомство с гимнастикой йогов. Вредные привычки - беда для здоровья» - Посредством упражнений двигательной и дыхательной гимнастики развивать в детях самоуправление через самосознание. -Способствовать развитию умения не бояться неудач и радоваться жизни. С помощью упражнений на баланс и координацию движений способствовать развитию вестибулярного аппарата. Асаны: «Дерево» «Замок» «Лягушка» «Кобра» «Газовая» «Березка» «Рыба» «Полулотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр	«Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 15,16.	«Продолжаем знакомство с гимнастикой йогов. Вредные привычки - беда для здоровья» - Учить базовым положениям при выполнении позы «Кошка спит», «Кошка сердится» -Ознакомить с приемами самостраховки; -Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; -Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. Асаны: «Пальма» «Алмаз» «Винт» «Березка» «Плуг» «Рыбка» «Бабочка» «Полулотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее.	«Йога для детей» Т.А. Иванова

Декабрь	Неделя 1 Занятие 17.18.	«Знакомство с упражнениями на создание представлений о правильной осанке и ее формировании» Показать детям правильное положение тела в стойке перед зеркалом. Особое внимание обратить на положение головы и шеи. «Поза горы»: -Обеспечивать осознанное овладение позой , развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. -Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Асаны: «Дерево» «Герой» «Винт» «Книжка» «Черепашка» «Кобра» «Плуг» «Рыба» «Затейники»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее.	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятие 19,20	«Знакомство с упражнениями на создание представлений о правильной осанке и ее формировании - Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку. -Научить сохранению правильного положения при выполнении новой позы «Змея» -Учить плавным, размеренным движениям. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Солнечная поза» «Черепашка» «Герой» «Кобра» «Полукузнечик» «Книжка»«Крокодил» «Бабочка»«Разбойник»(коррекция плоскостопия), «Упрямый ослик»(с элементами звуковой гимнастики).	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 3 Занятие 21.22	«Показать упражнения на создание представлений о правильной осанке и ее формировании. Знакомство с суставной гимнастикой» -Дать представления о положения тела в «Стойке в парах» сохраняя красивую осанку. -Познакомить с новым комплексом дыхательной гимнастики для восстановления носового и дифференциации ротового и носового дыхания. - В П\и развивать тормозные реакции, умение ограничивать свои желания. -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. -Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Асаны: «Пальма» «Звезда»«Лодочка»«Дельфин»«Кузнечик»«Плуг»«Рыба»«Лотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 23.24	Закрепление упражнений на создание представлений о правильной осанке, знакомство с суставной гимнастикой» -Познакомить с дыхательными упражнениями животом «НА ВОЛНАХ» ,игровое упражнение (психологическая игра) «Тренируем эмоции» -П\И под музыку «Цветные автомобили» -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Солнечная поза» «Черепашка» «Собачка» «Книжка» «Верблюд» «Березка» «Кузнечик»«Лотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова

Январь	Неделя 1. Занятие 25,26	«Мои глаза, как их беречь. Знакомство с массажем глаз» -Формировать представление о функциях глаз и значении их в нашей жизни. - Познакомить с упражнениями гимнастики для глаз. П\И «Стоп» на фиксацию осанки в движении. -Автоматизировать правильное дыхание «На волнах» -Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Поза «Птица» -Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями. - Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; -Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво. Асаны : «Дерево» «Кошка» «Собака»«Лодочка»«Зигзаг»«Книжка»«Лотос »«Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятие 27,28	«Мои глаза, как их беречь. Знакомство с массажем глаз, второй комплекс» -Формировать представление о функциях глаз и значении их в нашей жизни. Познакомить с упражнениями гимнастики для глаз. П\И «Заморожу» на фиксацию осанки в движении. -Автоматизировать правильное дыхание, упражнение «Подуй холодком» -Тренировать чувство баланса и координацию движения. Асаны: «Пальма» «Алмаз» «Аист») «Черепашка» «Кузнечик» «Уголок»«Плуг»«Рыба»- «Лотос»«Футбол сидя», Дыхательная гимнастика:«Кузнечный мех».	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 3. Занятие 29,30	«Мои руки. Как их беречь? Знакомство с массажем рук» -Формировать представления о значении рук для человека (о пальцах и их названиях) . -Развивать способность запоминания упражнений для развития пальчиков, массажа рук. -Формировать представления о правильном уходе за своими руками. -Познакомить с новым комплексом дыхательной гимнастики № 3, Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры; -Тренировать чувство равновесия и координацию движения; -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; -Посредством дидактической игры развивать концентрацию внимания, координацию движения пальцев руки и всей кисти, быстроту реакции. Асаны: «Пальма» «Звезда»«Треугольник»«Уголок»«Лук»«Береза» «Лодка»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 30,31	«Мои руки. Как их беречь? Знакомство с массажем рук. Комплекс 2» - Формировать представления о значении рук для человека (о пальцах и их названиях). -Развивать способность запоминания упражнений для развития пальчиков, массажа рук. -Формировать представления о правильном уходе за своими руками. -Познакомить с новым комплексом дыхательной гимнастики № 3, -Тренировать правильное положение поз на баланс «Самолет-2,Птица-2,Дерево»; -Тренировать чувство равновесия и координацию движения; -Посредством дидактической игры продолжать развивать концентрацию внимания, координацию движения пальцев руки и всей кисти, быстроту реакции. Асаны: «Солнечная поза» «Черепашка» «Треугольник» с поворотом, «Лягушка» «Кошка»«Береза»«Плуг» « Мостик» «Совушка»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова

Февраль	Неделя 1 Занятие 33,34	«Мои ноги. Как беречь ноги? Самомассаж ступней .Комплекс 1 с палкой» -Продолжать расширять представления о строении своего тела, о строении и значении ног.. -Формировать представление о болезнях ног, о правилах гигиены и ухода за ногами. -Развивать и укреплять мышцы стоп. -Познакомить с упражнениями массажа стоп. -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; -Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Асаны: «Тадасана» «Герой» «Книжка» «Лягушка» «Верблюд» «Винт» «Плуг» «Рыба» «Лотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятие 35,36	«Мои ноги. Как беречь ноги? Самомассаж ступней. Комплекс 2 с массажными мячами» -Продолжать расширять представления о строении своего тела, о строении и значении ног. Асаны: Комплекс 2. -Формировать представление о болезнях ног, о правилах гигиены и ухода за ногами, важности ношения удобной обуви. -Развивать и укреплять мышцы стоп. Самомассаж стоп. -Познакомить с новыми упражнениями массажа стоп. -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; -Тренировать чувство равновесия и координацию движения -Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц. -Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений: «Дерево» «Черепашка» «Лодочка» «Головоколенная» «Алмаз» «Треугольник с поворотом»«Рыба»«Бабочка»«Догони свою пару» «Художник»(рисование карандашом, зажатым пальцами ног).	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 3 Занятие 37,38	Знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия. Упражнения на мягкое растягивание позвоночника. П\ Игра «Ловля обезьян». -Научить выполнению упражнений на мягкое растягивание позвоночника . Поза «Пингала и шусумна» -Научить выполнению комплекса №3.. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Способствовать предупреждению плоскостопия посредством самомассажа и массажа с помощью специальных приспособлений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Ребристая доска, коврик массажный, канат. Мячики Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее, массажные по количеству детей.	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 1 Занятие 39,40	Расширить знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия. Упражнения на мягкое растягивание позвоночника. П\ Игра «Мишка косолапый». -Способствовать правильному выполнению упражнений на мягкое растягивание позвоночника. Поза «Звезда» , «Горка» Научить выполнению комплекса №4. Асаны: «Пальма»«Алмаз3)«Кошка»«Собака»«Лук»«Ласточка»«Береза»«Лотос»«Воин» «Волейбол с воздушными шарами» -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Способствовать предупреждению плоскостопия посредством самомассажа и массажа с помощью специальных приспособлений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Ребристая доска, коврик массажный, канат. Мячики, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; камешки и прочие по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова

Март	Неделя 2 Занятие 41,42	Введение новых дыхательных упражнений (пранаям) Сюжетная двигательная деятельность: «Приключения снежинок». - Способствовать развитию очистительного дыхания «Ха», освоить навык брюшного дыхания с последующим переходом к среднему , верхнему и полному йоговскому дыханию. - Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Тадасана» «Черепашка» «Треугольник» «Стульчик» «Герой» «Книжка» «Ребенок» «Плуг» «Рыба» «Лотос» «Самолеты»	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; камешки и прочие по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 3 Занятие 43,44	«Прогулка в лес» Знакомство с новым комплексом суставной гимнастики. -Помогать осваивать ходьбу по наклонной доске, сохраняя баланс. -координировать движения при выполнении перекатов туловища. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. -Формировать навык выполнения комплекса асан: «Пальма» «Аист» «Лягушка» «Верблюд» «Полумостик» «Скручивание» «Березка» «Рыба» «Лотос» «Сделай фигуру! » (коррекция плоскостопия) Дыхательная гимнастика: «Прогулка в лес»	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 4, Занятие 45,46	Введение новых дыхательных упражнений (пранаям) Сюжетно-двигательная деятельность «……» -Поощрять правильное выполнение суставной гимнастики. -координировать движения при выполнении перекатов туловища. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма -Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; Асаны: «Дерево» «Алмаз» «Уголок» «Лягушка» «Верблюд» «Книжка» «Кузнечик» «Лодка» «Березка» «Рыба»«Горелки» Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 47,48.	«Растем стройными» -Вызвать интерес к сознательному стремлению всегда сохранять красивую осанку во всех видах активной деятельности. -Поощрять освоение приемов дыхательной гимнастики,, упражнений на мягкое растягивание позвоночника, навык выполнения комплекса ранее изученных асан. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Дерево» «Герой» «Кошка» «Книжка» «Лодка» «Зигзаг» «Бабочка» «Лотос в рыбе» «Догони свою пару»	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
Апрель	Неделя 1 Занятие 49,50	«Растем здоровыми и стройными» Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание. Асаны: «Пальма» «Черепашка» « Аист» «Книжка» «Кобра» «Лук» «Березка» -Совершенствовать качество выполнения поз; -Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями; -Совершенствовать умение добиваться идеального результата.; -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 2 Занятие 51,52.	«…..»-Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; -Продолжать учить правильно дышать. -Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание. Асаны: «Пальма» «Черепашка» «Солнечная поза» «Ласточка» «Аист» « Аист» «Книжка» «Кобра» «Лук» «Березка -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова -
	Неделя 3 Занятие 53,54	-Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; -Продолжать учить правильно дышать. Асаны: «Солнечная поза» «Ласточка» «Черепашка» «Аист» «Книжка» «Кобра» «Лук» -Совершенствовать качество выполнения упражнений суставной гимнастики. -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова -
	Неделя 4 Занятие 55,56	Продолжать знакомить детей с древней техникой йоговских асан, основанной на законах природы, предполагающих единство тела и духа, необходимого для для хорошего самочувствия. Асаны: «Тадасана» «Ласточка» «Кошка» «Собака» «Треугольник» «Уголок» «Кузнечик» «Плуг» «Крокодил» «Лотос» «Воздушный футбол» Дыхательная гимнастика «На волнах» -Поощрять качество выполнения упражнений в равновесии; -Формировать интерес к систематическим занятиям йоги. -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова

Май	Неделя 1 Занятие 57,58	Продолжать знакомить детей с древней техникой йоговских асан, основанной на законах природы, предполагающих единство тела и духа, необходимого для хорошего самочувствия. Асаны: «Дерево» «Алмаз» «Черепашка» «Винт» «Верблюд» «Ребенок» «Качалка» «Березка» «Лотос» «Круть-верть» (диск здоровья) развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятие 59,60	-Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. -Содействовать развитию ловкости, ориентировке в пространстве. -Продолжать помогать лучше чуствовать свое тело, выполнять движения осознанно, легко и красиво. -Развивать гибкость и эластичность позвоночника, формируя правильную осанку. -Закрепить навыки правильного дыхания. Асаны: «Солнечная поза» «Ворона» «Книжка» «Лодка» «Кузнечик» «Коробочка» «Плуг» «Березка» - Совершенствовать качество выполнения упражнений суставной гимнастики. -Закрепление статического комплекса асан:	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя №3 Занятие 61,62	-Воспитывать желание и потребность следить за своим здоровьем, уметь управлять им в любых экстремальных условиях. Асаны: «Тадасана» «Молитва» «Активизация ладоней» «Дерево» «Головоколенная» «Бабочка» «Рыба» «Уголок» «Дандасана» «Свеча» «Кошечка» Звуковая гимнастика «Гудок парохода». -Совершенствовать качество выполнения асан. -Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 4 Занятие 63,64	-Воспитывать желание и потребность следить за своим здоровьем, уметь управлять им в любых экстремальных условиях. Асаны: «Пальма» «Аист» «Кошка» «Уголок» «Винт» «Кузнечик» -Поощрять навык правильного выполнения комплекса суставной гимнастики. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Я - маленький йог»				

3.1.2. Перспективно-тематическое планирование (дети шестого года жизни)

Месяц	Дата	Тема Задачи	Материал, инструменты, оборудование	Учебное пособие
Октябрь	Неделя 1 Занятие 1,2	"Я - человек, нас много на земле, и мы все разные» -Формировать представление о том, что люди обитают почти всюду, отличаются между собой внешне (цвет глаз, кожи и прочее), но у всех есть общее: части тела внутренние органы, органы чувств и душа. - Воспитывать доброе отношение к людям независимо от их внешности- -Учить ориентироваться в пространстве зала, сближать детей друг с другом и педагогом. - Асаны: «Солнечная поза», «Алмаз» «Гора» «Уголок» «Лягушка» «Кошка» «Полуберезка» «Бабочка» «Уголки»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова.
	Неделя 2 Занятие 3,4	Знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия. Упражнения на мягкое растягивание позвоночника. -Научить выполнению упражнений на мягкое растягивание позвоночника (Поза «Пингала и шусумна») -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Способствовать предупреждению плоскостопия посредством самомассажа и массажа с помощью специальных приспособлений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Пальма» «Ребенок» «Гора» «Лягушка» «Кошка» «Полуберезка»«Рыба»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 3 Занятие 5,6	-Способствовать предупреждению плоскостопия посредством самомассажа и массажа с помощью специальных приспособлений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: -«Пальма» «Ребенок» «Гора» «Лягушка» «Кошка» «Полуберезка» «Рыба» «Хотим быть здоровыми» - Воспитывать сознательное стремление детей заботиться о своем здоровье. Расширять представления о способах оздоровления. Познакомить с элементами дыхательной гимнастики и релаксационными упражнениями «Я на солнышке лежу»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 7,8	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; - сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; -учить детей чувствовать своё тело во время движений; -развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Асаны: «Дерево» «Алмаз» «Верблюд» «Кошка» «Кобра» «Полуберезка» «Рыба» «Кошечка»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 9,10	Асаны: «Пальма» «Треугольник» «Мостик» «Верблюд» «Кошечка» «Кобра» «Бабочка»«Художник» (профилактика плоскостопия).«Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики)	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова

Ноябрь	Неделя 1 Занятие 11	«Изучаем свое тело. Знакомим с искусством йоги» -Познакомить с названиями частей тела (плечи, грудь, ягодицы, стопа и прочее) и органами чувств. -Расширить представления об их роли в организме и жизни человека и о том, как их беречь. -Познакомить с гимнастикой йогов, показать отдельные позы. - Учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос. Асаны: «Тадасана» «Божественная» «Черепаха» «Верблюд» «Полуберезка» «Рыба» «Полулотос» «Паровозик (с элементами звуковой гимнастики)	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр	«Йога для детей» Т.А. Иванова -
	Неделя 2 Занятие 12	«Изучаем свое тело. Знакомим с искусством йоги» -Посредством самомассажа и игр на сближение друг с другом и педагогом. -Помочь освоить правила поведения со сверстниками, развивать внимание и быстроту движений. Асаны: «Дерево» «Замок» «Лягушка» «Кобра» «Газовая» «Березка» «Рыба» «Полулотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр	«Йога для детей» Т.А. Иванова -
	Неделя 3 Занятие 13,14	«Продолжаем знакомство с гимнастикой йогов. Вредные привычки - беда для здоровья» - Посредством упражнений двигательной и дыхательной гимнастики развивать в детях самоуправление через самосознание. -Способствовать развитию умения не бояться неудач и радоваться жизни. С помощью упражнений на баланс и координацию движений способствовать развитию вестибулярного аппарата. Асаны: «Дерево» «Замок» «Лягушка» «Кобра» «Газовая» «Березка» «Рыба» «Полулотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр	«Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 15,16	«Продолжаем знакомство с гимнастикой йогов. Вредные привычки - беда для здоровья» - Учить базовым положениям при выполнении позы «Кошка спит», «Кошка сердится» -Ознакомить с приемами самостраховки; -Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; -Вызывать интерес к двигательной деятельности. Асаны: «Пальма» «Алмаз» «Винт» «Березка» «Плуг» «Рыбка» «Бабочка» «Полулотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее.	«Йога для детей» Т.А. Иванова

Декабрь	Неделя 1 Занятие 17,18	«Знакомство с упражнениями на создание представлений о правильной осанке и ее формировании» Показать детям правильное положение тела в стойке перед зеркалом. Особое внимание обратить на положение головы и шеи. «Поза горы» -Обеспечивать осознанное овладение позой , развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. -Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Асаны: «Дерево» «Герой» «Винт» «Книжка» «Черепашка» «Кобра» «Плуг» «Рыба» «Затейники»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее.	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятия 19,20	«Знакомство с упражнениями на создание представлений о правильной осанке и ее формировании - Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку. -Научить сохранению правильного положения при выполнении новой позы «Змея» -Учить плавным, размеренным движениям. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Солнечная поза» «Черепашка» «Герой» «Кобра» «Полукузнечик» «Книжка» «Крокодил» «Бабочка» «Разбойник» (коррекция плоскостопия), «Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики).	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя Занятие № 21,22	«Закрепление упражнений на создание представлений о правильной осанке и ее формировании. Знакомство с суставной гимнастикой» -Закрепить представление положения тела в «Стойке в парах» сохраняя красивую осанку. -Познакомить с новым комплексом дыхательной гимнастики для восстановления носового и дифференциации ротового и носового дыхания. - В П\и развивать тормозные реакции, умение ограничивать свои желания. -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. -Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Асаны: «Пальма» «Звезда» «Лодочка» «Дельфин» «Кузнечик» «Плуг» «Рыба» «Лотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 23,24	Закрепление упражнений на создание представлений о правильной осанке, знакомство с суставной гимнастикой» -Познакомить с дыхательными упражнениями животом «НА ВОЛНАХ»,игровое упражнение (психологическая игра) «Тренируем эмоции» -П\И под музыку «Цветные автомобили» -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Солнечная поза» «Черепашка» «Собачка» «Книжка» «Верблюд» «Березка» «Кузнечик» «Лотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова

Январь	Неделя 1 Занятие 25,26	«Мои глаза, как их беречь. Знакомство с массажем глаз» -Формировать представление о функциях глаз и значении их в нашей жизни. - Познакомить с упражнениями гимнастики для глаз. П\И «Стоп» на фиксацию осанки в движении. -Автоматизировать правильное дыхание «На волнах» -Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Поза «Птица» -Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями. - Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; -Учить сохранять правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво. Асаны : «Дерево» «Кошка» «Собака» «Лодочка» «Зигзаг» «Книжка» «Лотос» «Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятия 27,28	«Мои глаза, как их беречь. Знакомство с массажем глаз, второй комплекс» -Формировать представление о функциях глаз и значении их в нашей жизни. Познакомить с упражнениями гимнастики для глаз. П\И «Заморожу» на фиксацию осанки в движении. Поощрять правильное дыхание, упражнение «Подуй холодком» -Тренировать чувство баланса и координацию движения. Асаны: «Пальма» «Алмаз» «Аист» «Черепашка» «Кузнечик» «Уголок» «Плуг» «Рыба» «Лотос» «Футбол сидя». Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»;	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей » Т.А. Иванова

	Неделя 3 Занятие 29,30	«Мои руки. Как их беречь? Знакомство с массажем рук» -Формировать представления о значении рук для человека (о пальцах и их названиях) . -Развивать способность запоминания упражнений для развития пальчиков, массажа рук. -Формировать представления о правильном уходе за своими руками. -Познакомить с новым комплексом дыхательной гимнастики № 3, Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры; -Тренировать чувство равновесия и координацию движения; -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; -Посредством дидактической игры развивать концентрацию внимания, координацию движения пальцев руки и всей кисти, быстроту реакции. Асаны: «Пальма» «Звезда» «Треугольник» «Уголок» «Лук» «Береза» «Лодка»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 31,32	«Мои руки. Как их беречь? Знакомство с массажем рук. Комплекс 2» -Формировать представления о значении рук для человека (о пальцах и их названиях). -Поощрять способность запоминания упражнений для развития пальчиков, массажа рук. -Формировать представления о правильном уходе за своими руками. -Познакомить с новым комплексом дыхательной гимнастики № 3, -Тренировать правильное положение поз на баланс «Самолет-2,Птица-2,Дерево»; -Тренировать чувство равновесия и координацию движения; -Посредством дидактической игры продолжать развивать концентрацию внимания, координацию движения пальцев руки и всей кисти, быстроту реакции. Асаны: «Солнечная поза» «Черепашка» «Треугольник с поворотом» «Лягушка» «Кошка» «Береза» «Плуг» « Мостик» «Совушка»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова

Февраль	Неделя 1 Занятие 33,34	«Мои ноги. Как беречь ноги? Самомассаж ступней .Комплекс 1 с палкой» -Продолжать расширять представления о строении своего тела, о строении и значении ног. -Формировать представление о болезнях ног, о правилах гигиены и ухода за ногами. -Развивать и укреплять мышцы стоп. -Познакомить с упражнениями массажа стоп. -Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Асаны:«Тадасана» «Герой» «Книжка» «Лягушка»«Верблюд»«Винт»«Плуг»«Рыба» «Лотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятие 35,36	«Мои ноги. Как беречь ноги? Самомассаж ступней. Комплекс 2 с массажными мячами» -Продолжать расширять представления о строении своего тела, о строении и значении ног. Асаны: Комплекс 2. -Формировать представление о болезнях ног, о правилах гигиены и ухода за ногами, важности ношения удобной обуви. -Развивать и укреплять мышцы стоп. Самомассаж стоп. -Познакомить с новыми упражнениями массажа стоп. -Тренировать чувство равновесия и координацию движения -Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц. -Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; «Черепашка» «Лодочка» «Головоколенная» «Алмаз» «Треугольник с поворотом» «Рыба» «Бабочка» «Догони свою пару» «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног).	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 3 Занятие 37,38	Знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия. Упражнения на мягкое растягивание позвоночника. П\ Игра «Ловля обезьян». -Научить выполнению упражнений на мягкое растягивание позвоночника . Поза «Пингала и шусумна» -Научить выполнению комплекса №3.. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Способствовать предупреждению плоскостопия посредством самомассажа и массажа с помощью специальных приспособлений.	Ребристая доска, коврик массажный, канат. Мячики Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее массажные по количеству детей.	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 4 Занятие 39,40	Расширить знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия. Упражнения на мягкое растягивание позвоночника. П\ Игра «Мишка косолапый». -Способствовать правильному выполнению упражнений на мягкое растягивание позвоночника. Поза «Звезда» , «Горка» Научить выполнению комплекса №4. Асаны: «Пальма» «Алмаз» «Кошка» «Собака» «Лук» «Ласточка» «Береза» «Лотос» «Воин» «Волейбол с воздушными шарами» -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Способствовать предупреждению плоскостопия посредством самомассажа и массажа с помощью специальных приспособлений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Ребристая доска, коврик массажный, канат. Мячики, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; камешки и прочие по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
Март	Неделя 1 Занятие 41,42	Введение новых дыхательных упражнений (пранаям) Сюжетная двигательная деятельность: «Приключения снежинок». - Способствовать развитию очистительного дыхания «Ха», освоить навык брюшного дыхания с последующим переходом к среднему , верхнему и полному йоговскому дыханию. - Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Тадасана» «Черепашка» «Треугольник» «Стульчик» «Герой» «Книжка» «Ребенок» «Плуг» «Рыба» «Лотос» «Самолеты»	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; камешки и прочие по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 2 Занятие 43,44	«Прогулка в лес» Знакомство с новым комплексом суставной гимнастики. -Помогать осваивать ходьбу по наклонной доске, сохраняя баланс. -координировать движения при выполнении перекатов туловища. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. -Формировать навык выполнения комплекса асан: «Пальма» «Аист» «Лягушка» «Верблюд» «Полумостик» «Скручивание» «Березка» «Рыба» «Лотос» «Сделай фигуру! » (коррекция плоскостопия) Дыхательная гимнастика: «Прогулка в лес»	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 3 Занятие 45,46	Введение новых дыхательных упражнений (пранаям) Сюжетно-двигательная деятельность «……» -Автоматизировать правильное выполнение суставной гимнастики. -координировать движения при выполнении перекатов туловища. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма -Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; Асаны: «Дерево» «Алмаз» «Уголок» «Лягушка» «Верблюд» «Книжка» «Кузнечик» «Лодка» «Березка» «Рыба» «Горелки» Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 4 Занятие 47,48	«Растем стройными и сильными» -Вызвать интерес к сознательному стремлению всегда сохнанять красивую осанку во всех видах активной деятельности. -Продолжать помогать совершенствовать освоение приемов дыхательной гимнастики. -Закрепить навык выполнения упражнений на мягкое растягивание позвоночника. -Закрепить навык выполнения комплекса ранее изученых асан. – -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;. Асаны: «Дерево» «Герой» «Кошка» «Книжка» «Лодка» «Зигзаг» «Бабочка» «Лотос в рыбе» «Догони свою пару»	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
Апрель	Неделя 1 Занятие 49,50	«Растем здоровыми и стройными» Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание. Асаны: «Пальма» «Черепашка» « Аист» «Книжка» «Кобра» «Лук» «Березка» -Совершенствовать качество выполнения поз; -Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями; -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятие 51,52	-Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; -Продолжать учить правильно дышать. -Проводить работу по развитию физических качеств; особое внимание обратить на правильное дыхание. Асаны: «Пальма» «Черепашка» «Солнечная поза» «Ласточка» «Аист»« Аист» «Книжка» «Кобра» «Лук» «Березка» -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова -
	Неделя 3 Занятие 53,54	-Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; -Продолжать учить правильно дышать. Асаны: «Солнечная поза» «Ласточка» «Черепашка» «Аист» «Книжка» «Кобра» «Лук» -Совершенствовать качество выполнения упражнений суставной гимнастики. -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова -

	Неделя 4 Занятие 55,56	Продолжать знакомить детей с древней техникой йоговских асан, основанной на законах природы, предполагающих единство тела и духа, необходимого для для хорошего самочувствия. Асаны: «Тадасана» «Ласточка» «Кошка» «Собака» «Треугольник» «Уголок» «Кузнечик» «Плуг» «Крокодил»«Лотос» «Воздушный футбол» Дыхательная гимнастика «На волнах» -Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
Май	Неделя 1 Занятие 57,58	Продолжать знакомить детей с древней техникой йоговских асан, основанной на законах природы, предполагающих единство тела и духа, необходимого для хорошего самочувствия. Асаны: «Дерево» «Алмаз» «Черепашка» «Винт» «Верблюд» «Ребенок» «Качалка» «Березка» «Лотос» «Круть-верть» (диск здоровья) -развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма -Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятие 59,60	-Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. -Содействовать развитию ловкости, ориентировке в пространстве. -Продолжать помогать лучше чуствовать свое тело, выполнять движения осознанно, легко и красиво. -Развивать гибкость и эластичность позвоночника, формируя правильную осанку. -Закрепить навыки правильного дыхания. Асаны: «Солнечная поза» «Ворона» «Книжка» «Лодка» «Кузнечик» «Коробочка» «Плуг» «Березка» - Совершенствовать качество выполнения упражнений суставной гимнастики. -Закрепление статического комплекса асан:	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 3 Занятие 61,62	-Воспитывать желание и потребность следить за своим здоровьем, уметь управлять им в любых экстремальных условиях. Асаны: «Тадасана» «Молитва» «Активизация ладоней» «Дерево» «Головоколенная» «Бабочка» «Рыба» «Уголок» «Дандасана» «Свеча» «Кошечка». Звуковая гимнастика «Гудок парохода». -Поощрять качество выполнения асан. -Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 3 Занятие 63,64	-Воспитывать желание и потребность следить за своим здоровьем, уметь управлять им в любых экстремальных условиях. Асаны: «Пальма» «Аист» «Кошка» «Уголок» «Винт» «Кузнечик» -Совершенствовать навык выполнению комплекса суставной гимнастики. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Я - маленький йог»				

3.1.2. Перспективно-тематическое планирование (дети седьмого года жизни)

Месяц	Дата	Тема Задачи	Материал, инструменты, оборудование	Учебное пособие
Октябрь	Неделя 1 Занятие 1,2	"Я - человек, нас много на земле, и мы все разные» - Закреплять представление о том, что люди обитают почти всюду, отличаются между собой внешне (цвет глаз, кожи и прочее), но у всех есть обще: части тела внутренние органы, органы чувств и душа. - Воспитывать доброе отношение к людям независимо от их внешности.- - Автоматизировать способность ориентироваться в пространстве зала, сближать детей друг с другом и педагогом. - Асаны: «Солнечная поза», «Алмаз» «Гора» «Уголок» «Лягушка» «Кошка» «Полуберезка» «Бабочка» «Уголки»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр.	«Йога для детей» Т . А. Иванова.
	Неделя 2 Занятие №3,4	Знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия. Упражнения на мягкое растягивание позвоночника. -Автоматизировать умение на выполнение упражнений на мягкое растягивание позвоночника (Поза «Пингала и шусумна») -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Способствовать предупреждению плоскостопия посредством самомассажа и массажа с помощью специальных приспособлений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Пальма» «Ребенок» «Гора» «Лягушка» «Кошка» «Полуберезка»«Рыба»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 3 Занятие 5,6	-Способствовать предупреждению плоскостопия посредством самомассажа и массажа с помощью специальных приспособлений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: - «Пальма» «Ребенок» «Гора» «Лягушка» «Кошка» «Полуберезка» «Рыба» «Хотим быть здоровыми» -Воспитывать сознательное стремление детей заботиться о своем здоровье. Расширять представления о способах оздоровления. Познакомить с элементами дыхательной гимнастики и релаксационными упражнениями «Я на солнышке лежу»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 7,	Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; - сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; -учить детей чувствовать своё тело во время движений; -развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Асаны: «Дерево» «Алмаз» «Верблюд» «Кошка» «Кобра» «Полуберезка» «Рыба» «Кошечка»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр.	«Йога для детей» Т.А. Иванова
	Занятие 8	Асаны: «Пальма» «Треугольник» «Мостик» «Верблюд» «Кошечка» «Кобра» «Бабочка»«Художник» (профилактика плоскостопия).«Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики)	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр	«Йога для детей» Т.А. Иванова

Ноябрь	Неделя 1 Занятие 9,10	«Изучаем свое тело. Знакомим с искусством йоги» -Познакомить с названиями частей тела (плечи, грудь, ягодицы, стопа и прочее) и органами чувств. -Расширить представления об их роли в организме и жизни человека и о том, как их беречь. -Познакомить с гимнастикой йогов, показать отдельные позы. - Продолжать учить выполнять конкретные движения; укреплять мышцы; продолжать учить детей дышать через нос. Асаны: «Тадасана» «Божественная» «Черепаха» «Верблюд» «Полуберезка» «Рыба» «Полулотос» «Паровозик (с элементами звуковой гимнастики)	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр	«Йога для детей» Т.А. Иванова -
	Неделя 2 Занятие 11,12	«Изучаем свое тело. Знакомим с искусством йоги» -Посредством самомассажа и игр на сближение друг с другом педагогом. -Помочь освоить правила поведения со сверстниками, развивать внимание и быстроту движений. Асаны: «Дерево» «Замок» «Лягушка» «Кобра» «Газовая» «Березка» «Рыба»«Полулотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр	«Йога для детей» Т.А. Иванова -
	Неделя 3 Занятие 13,14	«Продолжаем знакомство с гимнастикой йогов. Вредные привычки - беда для здоровья» - Посредством упражнений двигательной и дыхательной гимнастики развивать в детях самоуправление через самосознание. -Способствовать развитию умения не бояться неудач и радоваться жизни. С помощью упражнений на баланс и координацию движений способствовать развитию вестибулярного аппарата. Асаны: «Дерево» «Замок» «Лягушка» «Кобра» «Газовая» «Березка» «Рыба» «Полулотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и пр	«Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 15,16.	«Продолжаем знако мство с гимнастикой йогов. Вредные привычки - беда для здоровья» - Автоматизировать базовые положения при выполнении позы «Кошка спит», «Кошка сердится» -Продолжать знакомить с приемами самостраховки; -Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; -Продолжать вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. Асаны: «Пальма» «Алмаз» «Винт» «Березка» «Плуг» «Рыбка» «Бабочка» «Полулотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее.	«Йога для детей» Т.А. Иванова

Декабрь	Неделя 1 Занятие 17,18	«Знакомство с упражнениями на создание представлений о правильной осанке и ее формировании» Показать детям правильное положение тела в стойке перед зеркалом. Особое внимание обратить на положение головы и шеи. «Поза горы».. -Обеспечивать осознанное овладение позой , развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. -Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Асаны: «Дерево» «Герой» «Винт» «Книжка» «Черепашка» «Кобра» «Плуг» «Рыба» «Затейники»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее.	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятие 19,20	«Оптимизировать представления о правильной осанке и ее формировании - Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку. -Закрепить знания и выполнение позы «Змея» -Автоматизировать плавные, размеренные движения. Обеспечивать осознанное овладение движениями, продолжать развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Солнечная поза» «Черепашка» «Герой» «Кобра» «Полукузнечик» «Книжка» «Крокодил» «Бабочка» «Разбойник» (коррекция плоскостопия), «Упрямый ослик» (с элементами звуковой гимнастики).	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 3 Занятие 21,22	«Закрепление упражнений на создание представлений о правильной осанке и ее формировании. Знакомство с суставной гимнастикой» -Закрепить представление положения тела в «Стойке в парах» сохраняя красивую осанку. -Познакомить с новым комплексом дыхательной гимнастики для восстановления носового и дифференциации ротового и носового дыхания. - В П\и развивать тормозные реакции, умение ограничивать свои желания. -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. -Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Асаны: «Пальма» «Звезда» «Лодочка» «Дельфин» «Кузнечик» «Плуг» «Рыба» «Лотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 23,24	Закрепление знаний на создание представлений о правильной осанке, продолжить знакомство с суставной гимнастикой» -Автоматизировать дыхательные упражнения животом «НА ВОЛНАХ»,игровое упражнение (психологическая игра) «Тренируем эмоции» -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Солнечная поза» «Черепашка» «Собачка» «Книжка» «Верблюд» «Березка» «Кузнечик» «Лотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова

Январь	Неделя 1 Занятие 25,26	«Мои глаза, как их беречь. Продолжаем знакомство с массажем глаз» -Формировать представление о функциях глаз и значении их в нашей жизни. - Познакомить с новыми упражнениями гимнастики для глаз. П\И «Стоп» на фиксацию осанки в движении. -Автоматизировать правильное дыхание «На волнах» -Продолжать учить контролировать осанку при уменьшении площади опоры. Поза «Птица» -Обучать новывм упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями. - Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов; -Учить сохранять и контролировать правильную осанку, выполнять движения осознано, ловко, красиво. Асаны : «Дерево» «Кошка» «Собака» «Лодочка» «Зигзаг» «Книжка» «Лотос» «Регулировщик» (с элементами звуковой гимнастики)	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятие 27,28.	«Мои глаза, как их беречь. Знакомство с массажем глаз, второй комплекс» Углубить представление о функциях глаз и значении их в нашей жизни. Познакомить с новыми упражнениями гимнастики для глаз. П\И «Заморожу» на фиксацию осанки в движении. -Автоматизировать правильное дыхание, упражнение «Подуй холодком» -Тренировать чувство баланса и координацию движения. Асаны: «Пальма» «Алмаз» «Аист» «Черепашка» «Кузнечик» «Уголок» «Плуг» «Рыба» «Лотос» «Футбол сидя», Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех».	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 3 Занятие 29,30	«Мои руки. Как их беречь? Знакомство с массажем рук» -Продолжать формировать представления о значении рук для человека (о пальцах и их названиях) . -Развивать способность запоминания упражнений для развития пальчиков, массажа рук. -Углублять представления о правильном уходе за своими руками. -Познакомить с новым комплексом дыхательной гимнастики № 3, Контролировать осанку при уменьшении площади опоры; -Тренировать чувство равновесия и координацию движения; -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; -Посредством дидактической игры развивать концентрацию внимания, координацию движения пальцев руки и всей кисти, быстроту реакции. Асаны: «Пальма» «Звезда» «Треугольник» «Уголок» «Лук» «Береза» «Лодка»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 31.32	«Мои руки. Как их беречь? Знакомство с массажем рук. Комплекс 2» - Углублять представления о значении рук для человека (о пальцах и их названиях). -Продолжать развивать способность запоминания упражнений для развития пальчиков, массажа рук. -Автоматзировать представления о правильном уходе за своими руками. -Закрепить новый комплекс дыхательной гимнастики № 3, -Тренировать правильное положение поз на баланс «Самолет-2,Птица-2,Дерево»; -Тренировать чувство равновесия и координацию движения; -Посредством дидактической игры продолжать развивать концентрацию внимания, координацию движения пальцев руки и всей кисти, быстроту реакции. Асаны: «Солнечная поза» «Черепашка» «Треугольник с поворотом» «Лягушка» «Кошка» «Береза» «Плуг» « Мостик» «Совушка»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова

Февраль	Неделя 1 Занятие 33,34	«Мои ноги. Как беречь ноги? Самомассаж ступней .Комплекс 1 с палкой» -Продолжать расширять представления о строении своего тела, о строении и значении ног, о правилах гигиены и ухода за ногами. -Развивать и укреплять мышцы стоп. -Познакомить с новыми упражнениями массажа стоп. -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; -Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Асаны: «Тадасана» «Герой» «Книжка» «Лягушка»«Верблюд»«Винт»«Плуг»«Рыба»« Лотос»	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятие 35,36	«Мои ноги. Как беречь ноги? Самомассаж ступней. Комплекс 2 с массажными мячами» -Продолжать расширять представления о строении своего тела, о строении и значении ног. Асаны: Комплекс 2. -Развивать и укреплять мышцы стоп. Самомассаж стоп. -Познакомить с новыми упражнениями массажа стоп. -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; -Тренировать чувство равновесия и координацию движения -Закрепить правильное выполнение упражнений в расслаблении мышц. -Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений: «Дерево» «Черепашка» «Лодочка» «Головоколенная» «Алмаз» «Треугольник с поворотом» «Рыба» «Бабочка» «Догони свою пару» «Художник» (рисование карандашом, зажатым пальцами ног).	Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 3 Занятие 37,38	Знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия. Упражнения на мягкое растягивание позвоночника. П\ Игра «Ловля обезьян». -Автоматизировать правильное выполнение упражнений на мягкое растягивание позвоночника . Поза «Пингала и шусумна» -Научить выполнению комплекса №3. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Способствовать предупреждению плоскостопия посредством самомассажа и массажа с помощью специальных приспособлений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Ребристая доска, коврик массажный, канат. Мячики Коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; ребристая дорожка; камешки и прочее массажные по количеству детей.	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 39,40	Расширить знакомство с упражнениями по профилактике плоскостопия. Упражнения на мягкое растягивание позвоночника. П\ Игра «Мишка косолапый». -Способствовать правильному выполнению упражнений на мягкое растягивание позвоночника. Поза «Звезда» , «Горка» Добиваться правильного выполнения комплекса №4. Асаны: «Пальма» «Алмаз» «Кошка» «Собака» «Лук» «Ласточка» «Береза» «Лотос» «Воин» «Волейбол с воздушными шарами» -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Способствовать предупреждению плоскостопия посредством самомассажа и массажа с помощью специальных приспособлений. -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Ребристая доска, коврик массажный, канат. Мячики, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; камешки и прочие по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова

Март	Неделя 1 Занятие 41,42	Введение новых дыхательных упражнений (пранаям) Сюжетная двигательная деятельность: «Приключения снежинок». - Способствовать развитию очистительного дыхания «Ха», освоить навык брюшного дыхания с последующим переходом к среднему , верхнему и полному йоговскому дыханию. - Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Тадасана» «Черепашка» «Треугольник» «Стульчик» «Герой» «Книжка» «Ребенок» «Плуг» «Рыба» «Лотос» «Самолеты»	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, музыкальный центр, массажный коврик; камешки и прочие по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятие 43,44	«Прогулка в лес» Знакомство с новым комплексом суставной гимнастики. -Помогать осваивать ходьбу по наклонной доске, сохраняя баланс. -координировать движения при выполнении перекатов туловища. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. -Продолжать формировать навык выполнения комплекса асан: «Пальма» «Аист» «Лягушка» «Верблюд» «Полумостик» «Скручивание» «Березка» «Рыба» «Лотос» «Сделай фигуру! » (коррекция плоскостопия) Дыхательная гимнастика: «Прогулка в лес»	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 3 Занятие, 45,46	Введение новых дыхательных упражнений (пранаям) Сюжетно-двигательная деятельность «……» -Автоматизировать правильное выполнение суставной гимнастики. -координировать движения при выполнении перекатов туловища. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма -Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; -Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; Асаны: «Дерево» «Алмаз» «Уголок» «Лягушка» «Верблюд» «Книжка» «Кузнечик» «Лодка» «Березка» «Рыба» «Горелки» Дыхательная гимнастика: «Кузнечный мех»	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 47,48	«Растем стройными и сильными» Продолжать вызвать интерес к сознательному стремлению всегда сохнанять красивую осанку во всех видах активной деятельности. Продолжать помогать совершенствовать освоение приемов дыхательной гимнастики. Закрепить навык выполнения упражнений на мягкое растягивание позвоночника. Закрепить навык выполнения комплекса ранее изученых асан. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; -Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Асаны: «Дерево» «Герой» «Кошка» «Книжка» «Лодка» «Зигзаг» «Бабочка» «Лотос в рыбе» «Догони свою пару»	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова

Апрель	Неделя1 Занятие 49.50	«Растем здоровыми и стройными» Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание. Асаны: «Пальма» «Черепашка» « Аист» «Книжка» «Кобра» «Лук» «Березка» -Совершенствовать качество выполнения поз; -Продолжать формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями; -Совершенствовать умение добиваться идеального результата. -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятие 51,52	Продолжать учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; -Продолжать учить правильно дышать. Автоматизировать переменное дыхание -Проводить работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений, особое внимание обратить на правильное дыхание. Асаны: «Пальма» «Черепашка» «Солнечная поза» «Ласточка» «Аист» « Аист» «Книжка» «Кобра» «Лук» «Березка» -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова -
	Неделя 3 Занятие 53.54	Продолжать работу по формированию правильного дыхания (пранаяма). Автоматизировать полное йоговское дыхание. Учить детей ощущать свое тело во время движения воздушной струи направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Асаны: «Солнечная поза» «Ласточка» «Черепашка» «Аист» «Книжка» «Кобра» «Лук» -Совершенствовать качество выполнения упражнений суставной гимнастики. -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова -

	Неделя 4 Занятие 55,56	Продолжать знакомить детей с древней техникой йоговских асан, основанной на законах природы, предполагающих единство тела и духа, необходимого для хорошего самочувствия. Асаны: «Тадасана» «Ласточка» «Кошка» «Собака» «Треугольник» «Уголок» «Кузнечик» «Плуг» «Крокодил» «Лотос» «Воздушный футбол» Дыхательная гимнастика «На волнах» Автоматизация. -Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; -Формировать интерес к систематическим занятиям йоги. -Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
Май	Неделя 1 Занятие 57,58	Продолжать знакомить детей с древней техникой йоговских асан, основанной на законах природы, предполагающих единство тела и духа, необходимого для хорошего самочувствия. Асаны: «Дерево» «Алмаз» «Черепашка» «Винт» «Верблюд» «Ребенок» «Качалка» «Березка» «Лотос» «Круть-верть» (диск здоровья) -развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма -Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 2 Занятие 59,60	-Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. -Содействовать развитию ловкости, ориентировке в пространстве. -Продолжать помогать лучше чуствовать свое тело, выполнять движения осознанно, легко и красиво. -Развивать гибкость и эластичность позвоночника, формируя правильную осанку. -Закрепить навыки правильного дыхания. Асаны: «Солнечная поза» «Ворона» «Книжка» «Лодка» «Кузнечик» «Коробочка» «Плуг» «Березка» - Совершенствовать качество выполнения упражнений суставной гимнастики. -Закрепление статического комплекса асан.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова

	Неделя 3 Занятие 61.62	-Воспитывать желание и потребность следить за своим здоровьем, уметь управлять им в любых экстремальных условиях. Асаны: «Тадасана» «Молитва» «Активизация ладоней» «Дерево» «Головоколенная» «Бабочка» «Рыба» «Уголок» «Дандасана» «Свеча» «Кошечка» .Звуковая гимнастика «Гудок парохода». -Совершенствовать качество выполнения асан. -Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
	Неделя 4 Занятие 63,64	«Птицы прилетели» Воспитывать желание и потребность следить за своим здоровьем, уметь управлять им в любых экстремальных условиях. Асаны: «Пальма» «Аист» «Кошка» «Уголок» «Винт» «Кузнечик» -Совершенствовать навык выполнению комплекса суставной гимнастики. -Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;	Ребристая доска, коврик массажный, канат, коврики, демонстрационные карточки, игрушки для упражнений на дыхание, по количеству детей	Йога для детей» Т.А. Иванова
Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Я - маленький йог»				

3.3. Перечень учебных изданий, используемых для реализации Программы

1. «Йога для детей» Т.И. Иванова. Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург. Детство-ПРЕСС 2015г.

3.4. Перечень материально-технического обеспечения и оборудования помещений для реализации Программы

1. Оборудованный спортивный зал.
2. Нестандартное оборудование: дорожки из пробок, «баранки», валики, мешочки с песком, мягкие игрушки – по10 шт.
3. Гимнастические коврики детские с отметками для головы– 10 шт.
4. Гимнастический коврик для взрослого-1шт.
5. Музыкальный центр - 1
6. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.
7. Палки гимнастические -10 шт.
8. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски -10 шт.

Требования к проведению занятий по йоге.

На занятиях существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься необходимо с дистанцией 1 м. друг от друга, без обуви в носках.
2. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний.
3. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях суставной гимнастикой.
4. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
5. При выполнении упражнений необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
6. Выполняя упражнения лёжа (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
7. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять педагогический контроль.
8. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач.
9. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения.
10. Гигиенические коврики хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

Приложение 2 к Программе

ИГРЫ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ

«Полет самолета» - Сидя на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме».
Подготовка самолета к полету:
- «Заправиться топливом». Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы с ручным насосом).
- «Завести мотор». Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки круговые вращения согнутыми руками – заводят мотор.
- «Расправить крылья». Развести прямые руки в стороны.
- «Проверить колеса». Потопать ногами на месте.
«Самолеты готовы? Полетели!». Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу «На посадку!»- приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

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

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

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

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

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

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

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

«Футбол сидя»- игроки садятся на пол лицом в круг и выполняют пасы мяча ногой друг другу. Игрок, пропустивший мяч, получает штрафной балл.
«Волейбол с воздушными шарами» - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают воздушный шар через сетку.

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

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

«Эстафеты»- командные соревнования.

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

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

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

Дыхательная и звуковая гимнастика:
«Кузнечный мех»
«Прогулка в лес» - представить, что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Глубокий вдох и медленный выдох.

«Гудок парохода»- Длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»
«Полет самолета» имитация звука самолета, набирающего и снижающего скорость.
«Ёжик»- пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.
«Гуси»- гагочем, как гуси «Га-га-га!»
«Упрямый ослик» - произносить «и-а-а-а, и-а-а-а».
«На море»- С закрытыми глазами представили море, Длительный вдох и выдох.

Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма

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

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

«Бубенчик»: Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.
«Летний денек»": Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:
Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

«Замедленное движение»: Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают

глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно – расслабление приятно!

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

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

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

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

«Лентяи»: Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги… (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у … (имя ребенка), отдыхают ножки у … (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

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

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

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

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

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

«Улыбка»: Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться шире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек, дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).
«Бабочка»: Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

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

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

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

«Сделай фигуру» - по сигналу педагога все игроки бегают по залу врассыпную. На счет раз, два, три педагог предлагает замереть в определенной позе, которую назовет педагог.
«Бездомный заяц» - на полу раскладываются обручи на один меньше количества участников. По сигналу дети быстро занимают обручи. Оставшийся без обруча – бездомный заяц. По сигналу бубна дети бегают по кругу, только бубен замолчит нужно быстро занять домик. Бездомный заяц выходит из игры. По мере выбывания детей убирается по одному обручу.

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

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

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

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

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

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

«Эстафеты»- командные соревнования.

«Круть – верть» - различные вращательные упражнения на диске здоровья.
«Художник»- рисование карандашом, зажатым между пальцами ноги.

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

Дыхательная и звуковая гимнастика:
«Кузнечный мех»
«Прогулка в лес» - представить, что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Глубокий вдох и медленный выдох.
«Гудок парохода»- Длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»
«Полет самолета» имитация звука самолета, набирающего и снижающего скорость.
«Ёжик»- пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.
«Гуси»- гагочем, как гуси «Га-га-га!»
«Упрямый ослик» - произносить «и-а-а-а, и-а-а-а».
«На море»- С закрытыми глазами представили море, Длительный вдох и выдох.

Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма

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

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

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

«Летний денек»: Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:
Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

«Замедленное движение»: Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:
Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно – расслабление приятно!

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

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

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

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

«Лентяи»: Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.
Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги… (Пауза –

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

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

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

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

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

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

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

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