

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ детским садом № 20
От 29 августа 2024 года № 129-ос
_____ М.Ю. Гуменникова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 20» города Воткинска Удмуртской Республики

«Сказочная гимнастика с элементами йоги»

Возраст детей: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Знатнова Ольга Александровна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ детского сада № 20
г. Воткинска УР

2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание программы
4. Ожидаемые результаты
5. Условия реализации Программы
6. Календарный учебный график
7. Методическое обеспечение Программы
8. Рабочая программа воспитания,
календарный план воспитательной работы
9. Контрольно-измерительные материалы
10. Список литературы
11. Приложение

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Дополнительная общеобразовательная программа оздоровительной направленности «Сказочная гимнастика с элементами йоги» (далее - Программа) направлена на формирование культуры здорового образа жизни, на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы оздоровления детей дошкольного возраста – йога.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»

Здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно - сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата. Постоянные, быстрые и существенные темпы роста заболеваемости и психической неуравновешенности детей привели к тому, что встал вопрос о необходимости введения новых форм и методов физического воспитания. Мы решили обратиться к йоге. Йога – древнейшее учение человечества, это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела. В современном мире йога получила большое распространение, благодаря своему оздоровительному воздействию на организм и психику человека в целом. Занятие йогой помогут детям укрепить мышечный корсет позвоночника, исправить осанку, правильно сформировать стопы и исправить легкие формы плоскостопия, повысить иммунитет, улучшить и сохранить гибкость, развить координацию движений и чувство равновесия, способность концентрировать внимание. Гимнастика с элементами йоги доступна детям дошкольного возраста. Дети получают удовольствие от выполнения физических упражнений, в том числе, и упражнений йоги. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных

упражнений. Большинство упражнений в йоге естественны и физиологичны. Дети изображают животных и природу, а соприкасаясь с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Кроме того, это веселая игра без элементов соревнования. Благодаря этим упражнениям дети станут бодрыми, гибкими, координированными и жизнерадостными - это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером.

Актуальность и новизна данной программы опирается на понимание приоритетности оздоровления воспитанников ДОО, внедрение новых педагогических технологий в проведении занятий оздоровительной направленности. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз, их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Занятия йогой преподносятся детям в форме игры - драматизации, где в ненавязчивой форме воспитанникам предлагается совершать физические упражнения, которые укрепляют мышцы, улучшают координацию и ловкость. Дети, выполняя определённые статические упражнения, используют знакомые образы животных, птиц, положения людей, предметов и т.д., что способствует развитию фантазии и воображения.

Новизна Программы заключается ещё и в том, что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Занятия йогой способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей.

Кроме того, Программа универсальна, так как она рассчитана для здоровых детей и для детей часто болеющих, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и другие сопутствующие заболевания.

Педагогическая целесообразность. Занятия йогой укрепляют здоровье детей и формируют навыки здорового образа жизни. Йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Основной целью программы является укрепление здоровья воспитанников и формирование навыков здорового образа жизни через овладение детьми статическими упражнениями по системе йоги.

Цель конкретизируется в следующих **задачах**:

1. Сформировать представления о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
2. Формировать правильную осанку дошкольника.
3. Развивать и сохранять гибкость, эластичность позвоночника, подвижность суставов ребёнка, укреплять слабые мышцы, умение правильно дышать, расслабляться, координацию движений.

4. Добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ, побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности, проявлять фантазию.

5. Развивать способность концентрировать внимание.

Отличительной особенностью программы от уже существующих «Йога для детей» (для детей 4-7 лет) составитель Т. А. Иванова, «Хатха – йога для дошколят» составитель Ерёмина Г.А. является то, что каждое занятие построено в форме сказки, где дети принимают на себя роли героев этих сказок, выполняя статические упражнения (асаны). Новое занятие – это очередная сказочная история, которую захотят услышать дети, и в которую им захочется погрузиться.

Срок реализации программы рассчитан на 1 год обучения – сентябрь-апрель.

Программа адресована детям старшего дошкольного возраста без предъявления требований к уровню образования и способностям.

Формы проведения занятий: фронтальные практические занятия с детьми.

Режим и продолжительность занятий - 1 раз в неделю после дневного сна, продолжительностью занятий -25 минут.

Количество обучающихся варьируется от 8 до 15 человек.

Учебный план:

№	Тема занятия	В том числе часов		Всего часов	Форма контроля
		теория	практика		
1	Вводное занятие:	0,5	0,5	1	Тестовые задания, наблюдения
2	«Кролик Пики селится на холме»	0,2	0,8	1	Педагогическое наблюдение
3	«Новоселье»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
4	«Бумажный кораблик»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
5	«Следы»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
6	«Облака»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
7	«Соревнования»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
8	«Шляпа»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
9	«Праздник урожая»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
10	«Осень»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
11	«Как помочь цветку»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
12	«Новый год»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
13	«Подарки для друзей»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
14	«Путешествие по морскому дну»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
15	«Отправляемся на болото»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
16	«Лесная прогулка»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
17	«Морское путешествие»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
18	«Путешествие в зимний лес»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
19	«Путешествие в джунгли»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
20	«Цирковое представление»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение

21	«Прогулка в горы»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
22	«На лесной полянке»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
23	«Поездка в зоопарк»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
24	«Сказка «Колобок»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
25	«Сказка «Репка»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
26	«Космическое путешествие»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
27	«Сказка «Теремок»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
28	«Сказка «Три поросенка»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
29	«Сказка «Курочка Ряба»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
30	«Сказка «Гуси-лебеди»	0,1	0,9	1	Педагогическое наблюдение
31	Диагностика (Контрольные тесты)	0,1	0,9	1	Сдача контрольных тестов, наблюдение
32	Итоговое открытое занятие	0,1	0,9	1	Самоконтроль
	ИТОГО			32	

Содержание Программы:

Основное содержание Программы составляет практическая деятельность детей на занятиях йогой.

1. Вводное занятие:

Теория: «Изучение правил техники безопасности в спортивном зале»

Теория: «Знакомство с йогой»

Диагностика (контрольные тесты)

Практика: Выполнение детьми контрольных тестов

2 Занятие «Кролик Пики селится на холме»

Теория: «Знакомство с героем йога-сказок-кроликом Пики», объяснение и показ упражнений инструктором.

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

3 Занятие «Новоселье»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

4 Занятие «Бумажный кораблик»

Теория: Использование картинок при объяснении упражнений

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

5 Занятие «Следы»

Теория: Использование картинок при объяснении упражнений

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

6 Занятие «Облака»

Теория: Использование картинок при объяснении упражнений

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

7 Занятие «Соревнования»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

8 Занятие «Шляпа»

Теория: Использование картинок при объяснении упражнений

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

9 Занятие «Праздник урожая»

Теория: Использование картинок при объяснении упражнений

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

10 Занятие «Осень»

Теория: Использование картинок при объяснении упражнений

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

11 Занятие «Как помочь цветку»

Теория: Использование фигуры Гестальта при объяснении упражнений

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

12 Занятие «Новый год»

Теория: Использование фигуры Гестальта при объяснении упражнений

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

13 Занятие «Подарки для друзей»

Теория: Использование фигуры Гестальта при объяснении упражнений

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

14 Занятие «Путешествие по морскому дну»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

15 Занятие «Отправляемся на болото»

Теория: Использование фигуры Гестальта при объяснении упражнений

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

16 Занятие «Лесная прогулка»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

17 Занятие «Морское путешествие»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

18 Занятие «Путешествие в зимний лес»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

19 Занятие «Путешествие в джунгли»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

20 Занятие «Цирковое представление»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

21 Занятие «Прогулка в горы»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

22 Занятие «На лесной полянке»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

23 Занятие «Поездка в зоопарк»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

24 Занятие «Сказка «Колобок»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

25 Занятие «Сказка «Репка»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

26 Занятие «Космическое путешествие»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

27 Занятие «Сказка «Теремок»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

28 Занятие «Сказка «Три поросенка»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

29 Занятие «Сказка «Курочка Ряба»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

30 Занятие «Сказка «Гуси-лебеди»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

31 Занятие Диагностика (Контрольные тесты)

Теория: Беседа «Мотивация детей на сдачу тестов»

Практика: Выполнение детьми контрольных тестов

32 Занятие Итоговое открытое занятие

«Сказочное путешествие»

Теория: Объяснение и показ упражнений инструктором

Практика: Выполнение детьми упражнений по сюжету

Структура занятия:

Структура проведения занятия определяется в соответствии с возрастом детей и требованиями СанПиН: для детей 5-6 лет занятие длится 25 минут. На первом этапе обучения (сентябрь-декабрь) дети выполняют упражнения детской йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания, без его задержек. На втором этапе обучения (январь-апрель) к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

Основной формой организации занятий при реализации данной программы является игра. Выполнение асан проходит в форме игры, с использованием историй, сказок, загадок, костюмов, игрушек и картинок.

Используя элементы йоги, обязательно применяем правило «Не навреди!». Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога. На первых занятиях не следует поправлять ребенка, если он делает что-то не совсем правильно. Главное – заинтересовать ребенка! Когда ребенок уже достаточно позанимается, можно попробовать исправить его ошибки, но делать это нужно очень деликатно, без давления и категорических требований, и лучше всего в игровой форме. Например, если выполняется упражнение «Дом», то возможен такой вариант коррекции: вдруг появляется игрушечный зверек и жалуется, что в доме тесно, мало места, то есть следует поставить ноги ровнее и шире.

Основу занятий составляют комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: Начало занятия – это приветствие и настрой. Для приветствия может быть использована игрушка. После приятного приветствия наступает время дыхательной гимнастики, далее – игры или упражнения для укрепления свода стопы, танцевально-ритмическая гимнастика с умеренной нагрузкой.

Основная часть: Следующая часть занятия является наиболее интересной, поскольку здесь детям рассказывают йога-сказку с показом картинок и выполнением упражнений (поз). В каждой позе дети находятся от 5 до 30 секунд. В наиболее сложных для них позах (например, на равновесие- позы «Дерево» и «Ласточка») держаться следует лишь 5 секунд, но сделать 2-3 подхода. Постепенно (когда дети уже немного привыкнут) время пребывания в позах можно увеличивать. В некоторых позах (например, на растяжку – позы «Бутерброд» и «Окно») можно задерживаться до 30 секунд.

После йога-сказки с целью повышения эмоционального фона занятия проводится подвижная игра, которая развивает ориентировку в пространстве, физические качества детей – ловкость, гибкость, равновесие, быстроту реакции.

Заключительная часть: Последняя часть занятия может быть разной, в нее могут быть включены самомассаж, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление – эти приемы помогут снять у детей физическое напряжение и успокоить их.

Формами подведения итогов реализации программы будут являться итоговые открытые занятия в виде сказок для родителей, администрации ДОУ, воспитателей, других детей, посещающих ДОУ.

Ожидаемые результаты:

- у детей закрепляется представление о здоровом образе жизни,
- дети умеют использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем, развивается подвижность, эластичность связок, мышц, суставов;
- у детей повысится уровень физической подготовленности и уровень развития физических качеств (гибкости, равновесия, статической выносливости)

- у детей формируется точность и правильность в выполнении упражнений;
- у детей появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений.
- детьми освоен большой объем разнообразных асан и дыхательных упражнений;

Условия реализации программы

Кадровая:

Знатнова Ольга Александровна, инструктор по физической культуре, имеет первую квалификационную категорию, образование:

Воткинское педагогическое училище, специальность «Дошкольное воспитание», квалификация «Воспитатель в дошкольных учреждениях, руководитель хореографии», УдГУ, специальность «Русский язык и литература», квалификация «Филолог, преподаватель», педагогический стаж – 29 лет, стаж работы в МБДОУ детском саду № 20 – 25 лет

Материально-техническая база:

«Сказочная гимнастика с элементами йоги» проводится в физкультурном зале МБДОУ детский сад № 20.

Общая площадь физкультурного зала составляет 101 кв.м.

Имеется санитарно-гигиеническое заключение о возможности использования помещений в целях дополнительного образования. Помещение светлое, просторное. Освещение соответствует нормам, установленным Госстандартом. Графики уборки и проветривания помещений соблюдаются.

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

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

**Календарный учебный график
на 2024-2025 учебный год**

Месяц	Недели				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я
	даты				
Октябрь	1-4	7-11	14-18	21-25	28-31
	к\у	у	у	у	р
Ноябрь	4-8	11-15	18-22	25-29	
	у	у	у	у	
Декабрь	2-6	9-13	16-20	23-27	
	у	у	у	у	
Январь	6-10	13-17	20-24	27-31	
	Пр	у	у	у	
Февраль	3-7	10-14	17-21	24-28	
	у	у	у	у	
Март	3-7	10-14	17-21	24-28	
	у	у	у	у	
Апрель	1-4	7-11	14-18	21-25	28-30
	у	у	у	у	р
Май	5-9	12-16	19-23	26-30	
	у	у	у	у	

Условные обозначения:

У - учебное время

Пр - праздничные дни

К – комплектование групп

Р – резервное время для выполнения учебного раздела образовательной программы

Методическое обеспечение Программы:

Методические материалы:

Иллюстрации к сказкам
Картинки к упражнениям
Карточки к подвижным играм

Средства обучения:

Музыкальный центр
Диски и электронные носители с записями музыки и звуков природы
Гимнастические коврики
Массажные мячи
Секундомер
Лестница для измерения гибкости
Ребристые доски
Мешочки с песком и горохом
Шнуры
Канаты
Веревки
Дорожка для профилактики плоскостопия
Массажные коврики-пазлы
Игрушки
Маски

Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Общая характеристика.

Рабочая общеобразовательная программа оздоровительной направленности «Сказочная гимнастика с элементами йоги» предполагает работу по воспитанию, формированию и развитию личности обучающихся на практических занятиях. Программа направлена на формирование культуры здорового образа жизни, в основе физического и оздоровительного направления воспитания лежит ценность здоровья.

Занятия йогой формируют навыки здорового образа жизни. Йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

На занятиях педагогом создается доброжелательная и комфортная атмосфера, спокойная обстановка, в которой каждый ребенок ощущает себя необходимым и значимым, организуются «ситуации успеха» для каждого члена детского коллектива, чтобы самоутвердиться в среде сверстников социально адекватным способом.

Культура поведения взрослого на занятиях йогой направлена на создание воспитывающей среды как условия решения возрастных задач воспитания.

Цель, задачи и результат воспитательной работы

Основной целью программы воспитания формирование навыков здорового образа жизни через овладение детьми статическими упражнениями по системе йоги.

Цель конкретизируется в следующих задачах:

1. Сформировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.
2. Развивать умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:

- ребенок может стать авторитетом и образцом для подражания для сверстников,
- у детей сформируется представление о здоровом образе жизни, устойчивый интерес к физической активности,
- у детей сформируется ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей,
- у детей появятся самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений.

Работа с коллективом обучающихся

- мотивировать детей к общению друг с другом, поощрять даже самые незначительные стремления к общению и взаимодействию;
- поощрять детскую дружбу, стараться, чтобы дружба между отдельными детьми внутри группы сверстников принимала общественную направленность;
- заботиться о том, чтобы дети непрерывно приобретали опыт общения на основе чувства доброжелательности;
- содействовать проявлению детьми заботы об окружающих, учить проявлять чуткость к сверстникам, побуждать детей сопереживать, беспокоиться, проявлять внимание к заболевшему товарищу;
- воспитывать в детях такие качества личности, которые помогают влиться в общество сверстников (организованность, общительность, отзывчивость, щедрость, доброжелательность и пр.);
- учить детей совместной деятельности, насыщать их жизнь событиями, которые сплачивали бы и объединяли ребят;
- воспитывать в детях чувство ответственности перед группой за свое поведение.

Инструктор по физической культуре должен быть примером в формировании полноценных и сформированных ценностных ориентиров, норм общения и поведения:

- всегда выходит навстречу детям и приветствует детей первым,
- улыбка – всегда обязательная часть приветствия,
- педагог описывает события и ситуации, но не даёт им оценки,
- тон общения ровный и дружелюбный, исключается повышение голоса,
- уважительное отношение к личности воспитанника;
- умение видеть и слышать воспитанника, сопереживать ему,
- уравновешенность и самообладание, выдержка в отношениях с детьми,
- умение быстро и правильно оценивать сложившуюся обстановку и в то же время не торопиться с выводами о поведении и способностях воспитанников,
- умение сочетать мягкий эмоциональный и деловой тон в отношениях с детьми,

- умение сочетать требовательность с чутким отношением к воспитанникам,
- знание возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- соответствие внешнего вида статусу инструктора по физической культуре.

На каждом практическом занятии подчеркивается, что здоровье – это главное ценность человека. В форме вопросов, бесед инструктор формирует у детей элементарные представления в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни.

Работа с родителями

Налаживание конструктивного общения инструктора по физической культуре с родителями для привлечения их внимания к заботам ДООУ, для создания в их глазах позитивного имиджа учреждения, для поддержания постоянной «обратной связи» с родителями в вопросах воспитания их детей.

Привлечение родителей к организации интересной и полезной деятельности воспитанников. Это поможет расширить и разнообразить сферу взаимодействия семьи и ДООУ, а детям предоставит новые возможности для коммуникации со взрослыми и другими детьми, что немаловажно для их конструктивной социализации.

Повышение педагогической грамотности родителей. Это поможет в организации эффективного воспитательного процесса в ДООУ, так как позволит избегать конфликтов и недопонимания со стороны родителей по поводу организации жизни детей, поможет установлению деловых и доверительных отношений между родителями и педагогами.

Виды и формы работы с родителями:

- Совместные мероприятия педагогов и родителей. Некоторые из них подразумевают участие и детей.
- Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности.
- Проведение социологических срезов, опросов.
- Ознакомление родителей с возрастными и психоло-педагогическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей.
- Ознакомление родителей с работой по программе «Сказочная гимнастика с элементами йоги».
- Изготовление памяток с советами.
- Открытые занятия с детьми.
- Информационные листы с информацией о дополнительных занятиях с детьми.
- Онлайн-реклама.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Беседа с детьми на тему «Здоровье – главное богатство человека»	Формировать у детей представления о ценности здоровья, красоте и чистоте тела	Сентябрь	Демонстрация презентации «Почему необходимо быть здоровым»
2	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Воспитывать у обучающихся чувство уважения, внимания, чуткости	Октябрь	Показ оздоровительного комплекса «Подарки для друзей»
3	Концерт к Дню матери	Привлечение внимания родителей к деятельности кружка	Ноябрь	Показ оздоровительного комплекса «Облака»
4	Итоговое открытое занятие для младших детей	Предоставить возможность для ребенка стать авторитетом и образцом для подражания. Воспитывать в детях уважение к себе и к другим	Март	Показ оздоровительного комплекса «Сказка «Теремок»
	Участие в проведении Дня открытых дверей – итоговое открытое занятие для родителей	Воспитывать творчески активную и самостоятельную личность с нравственной позицией и нравственным самопознанием	Апрель	Итоговое занятие

Контрольно-измерительные материалы

Для того, чтобы приступить непосредственно к практическим занятиям, необходимо провести диагностику для определения уровня физического развития ребенка.

Цель: выявить уровень физических качеств и физической подготовленности детей.

Методы диагностики: выполнение упражнений в процессе наблюдения.

Диагностика проводится в начале и конце года для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Тестами Крауса Вебера выявляется общий уровень физического развития.

Контрольные тесты для оценки уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей

№	Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
1.	Гибкость (подвижность позвоночного столба) «Попробуй дотянуться»	Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый стоит на скамейке так, чтобы носки ног касались края, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях.	Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если пальцы не достают до нулевой отметки, значит, уровень развития гибкости оценивается как «низкий», если пальцы касаются нулевой отметки, уровень – «средний», если пальцы опускаются ниже нулевой отметки, уровень – «высокий». Положение фиксируется 3 сек.
2.	Статическое равновесие «Сохрани равновесие»	Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами.	Время удержания равновесия фиксируется секундомером. 10 сек.-уровень «высокий», 5-6 сек.-уровень – «средний», 1-2 сек. –уровень- «низкий».
3.	Мышечная сила (статическая выносливость) «Попробуй сесть»	Для определения силы мышц живота используется упражнение "сед из положения лежа на спине с согнутыми коленями".	В том случае, если ученик не может подняться, у него – «низкий» уровень, если выполняет упражнение частично с помощью преподавателя – «средний» уровень, при правильном самостоятельном выполнении – «высокий» уровень.
4.	Мышечная сила (статическая выносливость)	Для определения силы мышц спины используется упражнение	Время удержания равновесия фиксируется секундомером. 10 сек.-уровень «высокий», 5-6

	«Подними туловище»	"поднимание туловища из положение лежа на животе". Тот, кто тестируется, ложится на живот на специальную подушку, руки кладет за голову. Партнер фиксирует его ноги, после чего он поднимает туловище и удерживает его в этом положении на протяжении 10 с.	сек.-уровень – «средний», 1-2 сек. –уровень- «низкий».
5.	Мышечная сила (статическая выносливость) «Удержи ноги»	Для определения силы мышц-сгибателей тазобедренного сустава и мышц живота применяется упражнение "поднимание ног из положения лежа на спине". Ребенок, который тестируется, должен поднять ноги на высоту 25-30 см. над полом и как можно дольше удержать их в этом положении.	Время удержания равновесия фиксируется секундомером. 10 сек.-уровень «высокий», 5-6 сек.-уровень – «средний», 1-2 сек. –уровень- «низкий».

Контрольные тесты для оценки уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей

№	Ф.И. ребенка	Год рождения	Контрольные тесты									
			«Попробуйдотянуться»		«Сохранить равновесие»		«Попробуйсесть»		«Поднимитутуловище»		«Удержи ноги»	
			Нач . год а	Кон е ц года	Нач . год а	Кон е ц года	Нач . год а	Кон е ц года	Нач . год а	Кон е ц года	Нач . год а	Кон е ц года

Список литературы:

Т.А.Иванова «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020

Е.Б.Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги» - Москва, ВАКО, 2016 г.

С. Сергеев «Йога для детей»- М.:АСТ», Донецк: Сталкер,2008 г.

Каргина З. А. Особенности воспитательной работы в системе дополнительного образования детей [Электронный ресурс]. – URL: <https://pandia.ru/text/77/456/934.php> (дата обращения: 27.05.2021 г.)

Упражнения (позы) для йога-сказок:

№	Название	Цель	Время пребывания в позе	Дозировка
1	«Дерево»	Развитие вестибулярного аппарата, формирование умения сохранять равновесие, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса	5-10 сек.	2-3 р.
2	«Ласточка»	Формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия	5-10 сек. на каждую ногу	2-3 р. На каждую ногу
3	«Семя»	Снятие напряжения, расслабление мышц тела, помощь в раскрытии тазобедренных суставов, растягивании мышц спины	Около 1 мин.	1р.
4	«Росток»	Укрепление мышц верхней части туловища и рук	10-15 сек.	1 р.
5	«Листик качается»	Мягкое вытягивание боковых мышц туловища	1-2 сек. в к. стор.	5-6 наклонов в к. стор.
6	«Дом\Дом с трубой»	Укрепление и вытягивание мышц спины, а также мышц рук и плечевого пояса, мягкое вытягивание мышц задней поверхности бедер	10-15 сек. в к. стор.	1-2 р. в к. стор.
7	«Змея»	Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук и запястий, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки	5-10 сек.	2-3 р.
8	«Корзина»	Укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, стимуляция работы органов брюшной полости	5-10 сек	2-3 р.
9	«Кошка потягивается-1»	Укрепление мышц верхней части спины и плечевого пояса	5-15 сек. на к. руку	2-3 р. на к. руку
10	«Кошка потягивается-2»	Укрепление мышц спины, ног, ягодиц, плечевого пояса, вытягивание мышц передней поверхности бедер и брюшного пресса, стимуляция работы органов брюшной полости	5-15 сек. на к. ногу	2-3 р. на к. ногу
11	«Мост»	Укрепление мышц передней	10-15 сек.	2-3 р.

		поверхности бедер и ягодиц, стимуляция пищеварения и работы щитовидной железы, растягивание мышц груди, вытягивание позвоночника		
12	«Холм»	Укрепление мышц рук и передней поверхности ног, вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы	10-15 сек.	2-3 р.
13	«Холм с деревом»	Укрепление мышц рук и передней поверхности ног, вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног, улучшение оттока крови из нижних конечностей, раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы	5-15 сек. на к. ногу	1-2 р. на к. ногу
14	«Скамейка»	Укрепление мышц живота и рук (в частности, запястий)	10-15 сек.	2-3 р.
15	«Бутерброд\торт \пирог»	Вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног, расслабление напряженных мышц, улучшение работы органов брюшной полости, поза дает успокаивающий эффект, как и все наклоны вперед	До 30 сек.	
16	«Бабочка и Бабочка отдыхает»	Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, улучшение кровообращения в области таза	15-30 сек. сидя и в накл.	1-2 р.
17	«Черепашка»	Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц внутренней и задней поверхности бедер, укрепление позвоночника, вытягивание мышц спины, улучшение работы органов брюшной полости	15-30 сек.	1-2 р.
18	«Часы»	Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, растягивание мышц паха и спины	5-10 сек.	8-10р. вк. стор.
19	«Окно»	Вытягивание мышц внутренней поверхности бедер, раскрытие тазобедренных суставов	До 30сек. в к. стор.	1-2 р.вк. стор.
20	«Ножницы»	Укрепление мышц ног и брюшного		8-10р.

		пресса		
21	«Лодка»	Укрепление мышц брюшной стенки, спины и передней поверхности бедер, улучшение работы органов пищеварения	5-15 сек.	2-3р.
22	«Свеча»	Укрепление мышц живота и ног	5-15 сек.	2-3р

Подвижные игры:

«Птица и жуки» - развитие ловкости, координации, координация работы полушарий головного мозга.

Дети-жуки ползают по полу на четвереньках. Когда рядом появляется птица, дети быстро переворачиваются на спину, затем дрыгают руками и ногами. Когда птица улетает, дети снова встают на четвереньки и ползают.

«Кошка и мышки» - формирование правильной осанки. Дети-мышки бегают и прыгают по залу, пока кошка спит. По сигналу «Мышки, прячьтесь! Кошка проснулась!» - мышки должны спрятаться в норке: подбежать к стене и прижаться к ней спиной. Важно, чтобы дети прижались к стене пятки, спину, плечи, ладони и голову.

«Полет самолета» - развитие ориентировки в пространстве. 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.

«Море волнуется раз (Болото волнуется раз)» - развитие координации, равновесия, внимания. По сигналу педагога все игроки бегают по залу врассыпную. На слова «Море волнуется три, морская фигура, на месте замри!»- педагог предлагает замереть, изобразив морскую фигуру (акула, звезда, осьминог, морской конек и т.д.).

«Чье звено соберется быстрее»- развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности. 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»- развитие ориентировки в пространстве, быстроты, ловкости, внимания. 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 водящим.

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

«Волейбол с воздушными шарами» - развитие ручной ловкости, быстроты реакции, глазомера. Игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают воздушный шар (или несколько шаров одновременно) через сетку.

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

«У кого меньше мячей» - развитие ориентировки в пространстве, быстроты реакции, ручной ловкости, глазомера, внимания. Игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают мячи через сетку. Победила команда, у которой на поле осталось меньше мячей.

«Клей»- развитие ориентировки в пространстве, выдержки, ловкости. Считалкой выбирается водящий- «Клей». Остальные дети должны придумать для себя тот предмет, который может приклеиться на клей. Придуманный предмет держат в тайне до окончания игры. По окончании игры ведется подсчет, сколько и каких предметов попало «Клею». Выигрывает тот водящий, который поймает большее количество.

«Ой, спасите поскорей! Убежал из группы клей!

Никого не пожалеет, Всех сейчас к себе приклеит».

«Найди себе пару»- развитие ориентировки в пространстве, быстроты реакции, сообразительности. Звучит веселая музыка. Музыка останавливается, дети быстро должны найти себе пару (по цвету одежды, носочков и т.д.)

«Зеленые человечки» - развитие ориентировки в пространстве, ловкости, равновесия, внимания и сообразительности. Дети летают по залу в рассыпную под слова: «Летают по всей Галактике зелененькие лунатики,

Не могут они никак с чем-то ...белым (деревянным, железным, круглым) найти контакт!» Дети находят предмет белого цвета – контактируют с ним!

«Воздушный шарик» - развитие быстроты реакции, равновесия, внимания. Дети стоят в рассыпную на ограниченном пространстве(и.п.: ноги врозь, они словно «приклеенные к полу»). По сигналу ведущий подбрасывает воздушный шарик вверх. Задача детей – передавать шар друг другу, не сходя с места, таким образом, чтобы шарик оставался в воздухе как можно дольше.

Правила: Ребенок, который сделал шаг со своего места или под - прыгнул, выходит из игры.

«Разноцветные комочки» - развитие сенсорики, внимания, быстроты, ручной ловкости. На руках у детей варежки красного, желтого, зеленого и синего цветов

(можно повязать разноцветные браслеты, повязки, ленты с колечком). Они по сигналу собирают комочки-шарики 4х цветов под цвет варежек(браслетов).

«Собери зерна» - развитие внимание, быстроты, ручной ловкости. По залу разбросаны зерна-шары пластмассовые 2 цветов.

Заранее оговаривается, что девочки будут собирать шары желтого цвета, а мальчики-шары зеленого цвета.

«Совушка» - развитие внимание, равновесия, фантазии.

Водящий-Сова сидит в гнезде -обруче.

Считалка, по которой выбирают сову:

«В лесу темно, все спят давно.

Одна сова не спит, на суку сидит,

Во все стороны глядит!»

Слова для игры: «День наступает – всё оживает!»

«Ночь наступает – Сова вылетает!»

«Цветная дорожка» - развитие внимания, мелкой моторики

В руках у участников кубики разноцветные, они выкладывают цветную дорожку на определенном расстоянии. Можно провести игру в виде эстафеты.

«Салют» - развитие ДА, мелкой моторики, сенсорики, внимания

Положить пластмассовые шарики в «парашют», медленно поднимая, говорить: «1,2,3-Салют!»-подбросить шарики вверх, собрать шарики снова в «парашют». Девочки подбрасывают, мальчики собирают, и наоборот. Устроить соревнование среди девочек и мальчиков (на время, или под счет). Другой вариант: собирать шарики определенного цвета (или двух цветов).

«Спасатели на учениях» - развитие внимания, сплоченности, организованности. В руках у детей по 1 ленте, во время движения по залу дети меняются лентами молча, по окончании музыки быстро группируются по цветам лент (можно меняться флажками, шариками и т.д.)

«Аист»- развитие равновесия.

Ведущий: «Аист, аист, день деньской, на ноге стоит одной».

Дети: «На одной я днем дремлю, (дети стоят на 1 ноге, затем меняют ногу)

На другой я ночью сплю».

«Быстрая гусеница»- развитие координации, сплоченности.

Дети разделились на 2 команды, стоят в колоннах. Капитаны стоят в кепках и в «слюнявчиках» с буквами «В»-Вупсень и «П»-Пупсень. Игроки держат между собой мячи и прижимаются друг к другу. Выигрывает команда, быстрее дошедшая до финиша и не разорвавшая «гусеницу», и не уронившая мяч.

«Самолеты-бомбардировщики» - развитие ДА, быстроты реакции, ручной ловкости. По залу разбросаны мячи. Дети –пилоты по команде «Самолеты» - летают между мячами враспынную, по команде «Бомбардировщики» - берут один мяч,

отбивают его от пола. Вариант: музыка включается -дети кладут мячи на пол, летают между мячами как самолеты. Как только музыка выключается, игроки берут мячи и начинают отбивать их от пола (словно бомбардируя).

«Солнышко и тучка» - развитие ДА, быстроты реакции, внимания.

Взрослый дает команду «Тучка»: дети-капельки врассыпную по залу бегают, двигаются подскоками, прыжками (заранее обговаривается движение), по команде «Солнышко» и называет имена 2 детей, которые будут изображать солнце, все остальные дети-лучики, выбирают солнышко, встают с рядом с ним, изображая лучик.

Упражнения для релаксации:

«Ветер» - Взрослый проводит (легко касается) шарфиком из легкой ткани по голове, спине, животу, ногам ребенка каждого ребенка.

«Дождь» - Взрослый имитирует дождь, слегка постукивая пальцами по спине или ногам каждого ребенка. Другой вариант: использовать пульверизатор с теплой водой. Несколько раз брызнуть над детьми (прошел дождик).

«Релаксация»-Дети ложатся на коврики и принимают удобное положение, можно закрыть глаза. Взрослый просит детей представить, что они находятся на лесной поляне (на берегу реки или моря), затем выразительно описывает то, что можно почувствовать в названном месте (на лесной поляне – ощутить аромат цветов и трав, услышать шелест листьев, увидеть птиц и т.д.) Эффект будет сильнее, если включать аудиозаписи со звуками природы.

«Холодно-жарко»- Мама-медведица ушла, подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли, сжались в комочки. Мама пришла – обняла их и им стало тепло, жарко, они развернулись.

«Я не знаю» - Незнайку спрашивают, а он разводит руками: «Ничего не знаю, ничего не видел» - брови приподняты, уголки рта опущены, плечи двигаются.

«Цветок» - Теплый луч солнца упал на землю и согрел маленькое семечко, из семечка проклюнулся росток, из ростка вырос прек - расный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет каждый лепесток, поворачивает головку за солнцем.

«Шалтай-болтай» -

«Шалтай-болтай сидел на стене,

Шалтай-болтай свалился во сне!» (корпус вправо-влево, руки свободно)

«Сосулька» - «У нас под крышей белый гвоздь весит,

Солнце взойдет – гвоздь упадет.»

«Фея сна» - Дети сидят на корточках по кругу. Воспитатель – Фея (а затем – ребенок) касается детей волшебной палочкой – все «спят» (под колыбельную).

«**Тише**» - Мышата (все дети) должны перейти дорогу, на которой спит кот. Они идут бесшумно, на носочках.

«**Собака принюхивается**» - Охотничья собака, завидев дичь, застыла в напряжении: морда вперед, уши заострились, нос бесшумно втягивает дразнящий воздух.

«**Назови себя**» - Назови себя так, как называют тебя дома ласково род - ные или как тебе хочется, чтобы называли тебя в группе дети.

«**Позови ласково**» - Ребенок передает по кругу мяч другому и при этом называет его ласково.

«**Моя любимая игрушка**» - Ребенок рассказывает о своей любимой игрушке, не называя ее, дети стараются отгадать.

«**Волшебное блюдо**» - Воспитатель подходит с красивой тарелкой к каждому ребенку, который «берет воображаемое угощение» (воспитатель может сам назвать). Как вкусно! Погладьте свои животики.

«**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 любят 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. «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 движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!»

«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 шарiku.

«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 становится 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 почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

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

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

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

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

Дыхательная и звуковая гимнастика:

«Перышки» - Цель: развитие мышц, участвующих в дыхании. Положить перышко на ладонь, и сделав глубокий вдох, сильно подуть, представляя, что воздух, выходящий изо рта, вьется очень тонкой длинной ниточкой.

«Облачко» - Цель: обучение длительному выдоху, развитию мышц, участвующих в дыхании, успокоение нервной системы. Облачко-кусочек ваты на ниточке, держа облачко за ниточку, ребенок дует на него и представляет, что облачко плывет по небу, так как его гонит ветер.

«Волна» - Цель: формирование глубокого брюшного дыхания. Ребенок ложится на спину, ему на живот поставить мягкую игрушку. Вдох-живот поднимается, выдох-живот опускается вместе с игрушкой, дышать глубоко и плавно.

«Дыхание кролика» - Цель: улучшение кровообращения головного мозга, активизация работы организма. Взрослый предлагает детям, держа ладони над головой (как ушки) или перед грудью (лапки) наморщить нос (как кролик), а потом часто, ритмично вдыхать и выдыхать носом.

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

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

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