

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Ромашка»**

Принято
на педагогическом совете
МБДОУ ЦРР «Ромашка»
Протокол от 29.09.2023 г. № 2

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ЦРР «Ромашка»
_____ Л.А. Байбакова
Приказ от 29.09.2023 г. № 126

**Рабочая программа
по оказанию дополнительных платных
образовательных услуг
«Йога для детей»
на 2023-2024 учебный год**

педагог дополнительного образования
Сазонова Т.В.

г. Таганрог
2023г.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД "РОМАШКА",**
Байбакова Людмила Анатольевна, Заведующий

29.09.23 15:44
(MSK)

Сертификат 00E916EC8B6C42438AAE9E7064C6B4325C

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Цели и задачи реализации программы
Принципы формирования Программы
Значимые характеристики для разработки и реализации Программы
Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста
Ожидаемый результат и способы определения результативности

II. Содержательный раздел

Содержание образовательной деятельности

Структура программы
Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
Перспективный план занятий

III. Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение Программы

Литература, рекомендуемая детям и родителям в помощь освоения программы
Режим работы кружка
Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Игры, используемые на занятиях

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании», ФГОС ДОО, Уставом МБДОУ ЦРР «Ромашка».

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития; — повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий хатха-йоги.

Задачи программы

Образовательные:

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

Программа «Йога для детей» построена на общедидактических принципах педагогики: систематичности (занятия проводятся регулярно), Доступности (с учетом особенностей возраста), прогрессирования (возрастания физической нагрузки), а также принципах гуманистической педагогики:

- *безоценочной 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.

Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Программа кружка по физическому развитию воспитанников МБДОУ д/сада «Журавлик» «Здоровишка» направлена на формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста Младший дошкольный возраст (3—4 года).

В возрасте 3-4 лет дети очень подвижные и активные. Идет перестройка организма. Это уже не малыши, но еще и не взрослые. Малыш становится более выносливым, он уже уверенно бегаёт, может менять направление движения, ходить на носочках и пятках, может делать большие и маленькие шаги; прыгать на месте, совершать прыжки вперед или назад; контролировать свое тело, удерживать равновесие.

Средний дошкольный возраст (4—5 лет).

Развиваются **ловкость**, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Основные достижения возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Ожидаемый результат и способы определения результативности

Ребенок будет знать

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.

2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

3. Правила здорового образа жизни.

Ребенок будет уметь использовать

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; —
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков; анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья);
- контрольные упражнения и тесты.

Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации программы подводятся 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, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

II. Содержательный раздел

Содержание образовательной деятельности

Структура программы

Программа предназначена для занятий с детьми 3—5-летнего возраста. Срок реализации программы — 2 года: 3-4 года — 1-й год обучения; 4-5 лет — 2-й год обучения.

Занятия учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по йоге для детей 3-5 лет составляет 15-20 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 2 раза в неделю. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (3—5 минуты)

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассажа.

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 (10—12 минут)

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных.

В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

В нечетные занятия проводятся статические асаны, а в четные — динамические (указаны в скобках в комплексах асан).

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

3. Гимнастика Для глаз (нечетные занятия) и пальчиковая гимнастика (четные занятия).

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

Заключительная часть (2—3 минуты)

1. 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.

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

Ключевым моментом в программе является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации. Работа ведется в группе от 8 до 10 детей — в зависимости от возраста и года обучения.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

- консультативная помощь.
- участие в родительских собраниях.
- проведение дня открытых дверей.
- проведение занятий с участием родителей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия кружка «Йога для детей» проводятся в музыкальном зале МБДОУ ЦРР «Ромашка»

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

На окнах спортивного зала имеются сетки для обеспечения охраны жизни и здоровья детей во время образовательной деятельности.

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

Литература, рекомендуемая детям и родителям в помощь освоения программы

- ***А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога».*** - Москва «Ника-центр», 2009 г.
- Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г. Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты.- М.: ТЦ «Сфера», 2009.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет.- М.: ТЦ «Сфера», 2008.
- Липень А.А. Детская оздоровительная йога. - СПб Питер, 2009.
- Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников.- СПб : Литера, 2006.

Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников.- СПб: Литера 2006г.

-Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб : Корона-принт, 2005.

- Палатник М Простая йога для детей.- М: Вадим Левин, 2006.

Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезилогическая гимнастика и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок.

Волгоград: Учитель,2009.

- Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.- М: ТЦ «Сфера»,2010г.

Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес – данс» Ученое пособие.- СПб.: Детство-Пресс, 2007.

- Чизбру М., Вудхаус С., ГриффитсР. Йога для ваших детей; пер. с англ. Ю.И. Герасимчик.- Минск: Попурри,2009.

Средства:

Компьютер

Диски и электронные носители

Гимнастические коврики

Массажные мячи.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Создание насыщенной предметно-пространственной среды спортивного зала является благоприятным условием для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, стимулирует развитие способностей каждого ребенка.

Спортивный зал оснащен оборудованием и инвентарем для развития детей, укрепления здоровья и профилактики недостатков развития детей дошкольного возраста в соответствии с возрастными особенностями: спортивные тренажеры, мячи разных размеров, массажные мячи, гимнастические ленты, флажки, платки, массажная дорожка, гимнастические палки, кубики, мешочки для метания, стенд для метания, обручи, скакалки, канат, гимнастические скамейки, гимнастические кубы, разметка на полу для ориентировки в пространстве, дуги, кегли, батут, тренажеры для глаз, атрибуты для проведения подвижных игр, инвентарь для обучения спортивным играм(волейбол, городки).

Картотеки:

- игр, игровых упражнений;
- загадок;
- стихов о спорте и ЗОЖ;
- Диагностические материалы;
- Материалы творческого педагогического опыта.

Предметно-пространственная среда спортивного зала насыщена, трансформируема, полифункциональна, доступна и безопасна и вариативна.

Ребенок действует, применяя уже имеющиеся у него знания, поэтому предметно-пространственная среда должна быть неисчерпаема, информативна, удовлетворяя потребность ребенка в новизне, преобразовании и самоутверждении.

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 в рассыпную. 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 в рассыпную. 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» - представим, 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 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 "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:

Яна 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 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 шарик»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарик, 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 шарик 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 шарик.

«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 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 почувствуйте, 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 свежим 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 пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони 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).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Перспективный план занятий
1-й год обучения

	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Вводное занятие									
2	«Репка»	«Репка»	«Желтая песенка»	«Дождик»	Комплекс 1	«Удивимся»	«Дождик»	«Гости»	«Замедленное движение»	«Репка»
3	«Кот, петух и лиса»	«В темном лесу есть избушка»	«Кошкина зарядка»	«Лисонька»	Комплекс 2	«Петушок»	«Теремок»	«Пироги»	«Зернышко»	«Хитрая лиса»
4	«Зимнее путешествие Колобка»	«Колобок»	«Белый снег»	«Снеговик»	Комплекс 3	«Сдуем с ладошки снежинку»	«Тише, тише»	«Мастера»	«Снежная баба»	«Догони Колобка»
5	«Два жадных медвежонка»	«Прогулка»	«Муравьи»	«Блины»	Комплекс 4	«Маятник»	«Белка»	«Сидит белка»	«Птички»	«Поиграем с мишкой»
6	«Волк и семеро козлят»	«Козлята»	«Кто живет у нас в квартире?»	«Строим дом»	Комплекс 5	«Погладь бочок»	«Ветер»	«Капуста»	«Шалтай-Болтай»	«Идет коза по лесу»
7	«Лиса - лапотница»	«По-лисьи»	«Весело в лесу»	«Рукавицы»	Комплекс 6	«Ежик»	«Лиса»	«Разминаем пальчики»	«Просыпайся, глазок»	«Бездомный зайка»
8	«Три медведя»	«На водопой»	«Три мишки»	«Труба»	Комплекс 7	«Насос»	«Медведь»	«Замок»	«Тишина»	«Лягушата и Мишка»
9	«Маша и медведь»	«За грибами»	«Мишка»	«Ежик»	Комплекс 8	«Радуга, обними меня!»	«Оса»	«Ладушки»	«Летний денек»	«У медведя во бору»
0	Итоговое занятие		Показательное выступление							

1—2 — октябрь, 3 — ноябрь, 4 — Декабрь, 5 — январь, 6 — февраль, 7 — март, 8 — апрель, 9-- май

2-й год обучения

	Тема	Игровая гимнастика	Гимнастика под приговорки	Самомассаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Релаксация	Игра
1	Вводное занятие									
2	«Правила дорожной движения»	«Светофор»	«Мартышки»	«Умывание»	Комплекс 1	«Регулировщик»	«Комарик»	«Наши пальцы»	«Паучок»	«Ловкий пешеход»
3	«Сам себя я полечу»	Гимнастика для ног	«Зайчик»	«Вышел зайчик погулять»	Комплекс 2	«Воздушный шар»	«Зайка»	«Считалка»	«Пушистые облачка»	«Прятки»
4	«Как защитить себя от микробов»	«Я позвоночник берегу»	«Аэробика»	«Умывалочка»	Комплекс 3	«По ступенькам»	«Угощение ши большого»	«Мяч»	«Лентяи»	«Догони мяч»
5	«Чистота — залог здоровья»	«Мойдодыр»	«Для мышц шеи»	«В январе»	Комплекс 4	«Самовар»	«Смотрит носик»	«Крокодил»	«Лимон»	«Бегай и замри»
6	«Школа здоровья»	«Шли мы после школы»	«Буквы»	«Красим»	Комплекс 5	«Гармошка»	«Буквы»	«Слова»	«Вибрация»	«Петух, цапля и коршун»
7	«Опасности в природе весной»	«Медведь»	«В лесу»	«Неболейка»	Комплекс 6	«Дует ветерок»	«Самолет»	«Пирог»	«Ленивая кошечка»	«Охотники и куропатки»
8	ОБЖ	«По полям бегут ручьи»	«Я иду!»	«Тили-бом»	Комплекс 7	«Песок»	«Дождик 2»	«Весна»	«Ленивый барсук»	«Домовитый хомячок»
9	«Опасности в лесу и на воде»	«Утята»	«В речке»	«Солнышко»	Комплекс 8	«Вдохни аромат цветка»	«Треугольник, круг, квадрат»	«Кто приехал?»	«Палуба»	«Лягушки и цапля»
10	Итоговое занятие		Показательное выступление							
1—2 — октябрь, 3 — ноябрь, 4 — декабрь, 5 — январь, 6 — февраль, 7 — март, 8 — апрель, 9 — май										