

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Кузедеевский детский сад» комбинированного вида

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «СКАЗКА – ЙОГА»



Проект подготовила:  
воспитатель средней  
разновозрастной  
группы: Чернышова Д.С.

## ПАСПОРТ ПРОЕКТА

| Параметры информации                                                              | Содержание информации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Название проекта                                                                  | «Сказка – йога»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Разработчики проекта                                                              | Чернышова Д.С. – воспитатель муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Кузедеевский детский сад» комбинированного вида                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Консультант(ы) проекта                                                            | Методист МБДОУ «Кузедеевский детский сад» комбинированного вида – Важенцева Г.В.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Сфера образовательной деятельности, в рамках которой проводится работа по проекту | Образовательная деятельность в сфере физического развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Характеристика участников, на которых рассчитан проект                            | Воспитанники средней разновозрастной группы, родители воспитанников                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Тип проекта                                                                       | оздоровительный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Проект по продолжительности                                                       | Долгосрочный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Заказчик проекта                                                                  | Дети средней разновозрастной группы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Проблема, которую решает проект                                                   | Какие нетрадиционные способы, формы оздоровления использовать для осознания родителями, детьми важности здорового образа жизни и создания в дошкольном учреждении системы по здоровью сбережению?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Цель проекта                                                                      | создать условия для оздоровления и всестороннего развития детей на основе нетрадиционных форм оздоровления – упражнений хатха – йога.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Задачи проекта                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ формировать представление о хатха-йоге через сказку;</li> <li>▪ развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;</li> <li>▪ способствовать повышению иммунитета организма;</li> <li>▪ воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |
| Аннотация                                                                         | <p>Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении просматривая передачи, играя за компьютером.</p> <p>Занятия йогой укрепят иммунную систему, в частности повысят иммунитет дыхательных путей и существенно снизят частоту респираторных заболеваний (простуд, бронхитов, ОРЗ).</p> <p>Проект способствует повышению качества образования в детском саду, семье; использование инновационных технологий.</p> |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Название продукта проекта        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ план реализации мероприятий проекта (в аспекте Хатха - Йоги);</li> <li>▪ карточки к упражнениям Хатха-Йоги;</li> <li>▪ материалы для консультации - папки передвижки для родителей;</li> <li>▪ презентация проекта «Сказка – йога»</li> </ul>                                                                                    |
| Ожидаемые результаты             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Снижение заболеваемости детей с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;</li> <li>▪ Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 4– 5 лет.</li> <li>▪ Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.</li> </ul> |
| Этапы работы над проектом        | <p><b>Подготовительный этап:</b><br/>Цель- выявление и изучение сложившихся условий. Постановка целей и задач, определение методов и приемов.</p> <p><b>Основной этап (реализация основных целей и задач проекта):</b><br/>Цель – реализация намеченного плана проекта.</p> <p><b>Заключительный этап:</b><br/>Цель – анализ результатов проекта, защита проекта.</p>     |
| Список использованной литературы | <p>1.Сидорова А. А. Как организовать проект с дошкольниками М.: ТЦ «Сфера», 2016</p> <p>2.Иванова Т.А. Йога для детей М.: «Детство-пресс», 2015</p> <p>3.Болсунова Е.Б.Сказочная гимнастика с элементами йоги М.: «Вако», 2016</p>                                                                                                                                        |



## План реализации мероприятий проекта (в аспекте Хатха - Йоги) с детьми

| Месяц   | Тема                        | Игровая гимнастика                          | Самомассаж        | Асаны       | Дыхательная гимнастика     | Гимнастика для глаз          | Игра                  | Релаксация                    |
|---------|-----------------------------|---------------------------------------------|-------------------|-------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| октябрь | «Репка»                     | «Репка»                                     | «Дождик»          | Комплекс №1 | «Удивимся»                 | «Дождик»                     | «Репка»               | «Замедленное движение»        |
| ноябрь  | «Волшебный цветок»          | «Мы идем дорожками»                         | «Ушки за макушки» | Комплекс №2 | «Вдохни аромат цветка»     | «Смотрит носик»              | «Ловишки с ленточкой» | «Бриллиантики»                |
| декабрь | «Приключение колобка зимой» | «Колобок»                                   | «Снеговик»        | Комплекс №3 | «Сдуем с ладошки снежинку» | «Тише, тише»                 | «Догони колобка»      | «Снежная баба»                |
| январь  | «Умка учится летать»        | «Медведь»                                   | «Рукавицы»        | Комплекс №4 | «Полет на Луну»            | «Медведь»                    | «У медведя во бору»   | «Медведь после зимней спячки» |
| февраль | «Теремок»                   | «Возьмем в руки молоток и построим теремок» | «Строим дом»      | Комплекс №5 | «По ступенькам»            | «Теремок»                    | «Блинчики»            | «Сказка»                      |
| март    | «Гуси-лебеди»               | «В темном лесу есть избушка»                | «Ой лады-лады»    | Комплекс №6 | «Сбрось усталость»         | «Ветер»                      | «Прятки»              | «Вибрация»                    |
| апрель  | «Два жадных медвежонка»     | «По полям бегут ручьи»                      | «Голубая чаша»    | Комплекс №7 | «Маятник»                  | «Треугольник, круг, квадрат» | «Поиграем с мишкой»   | «Кулачки»                     |
| май     | «Кот, петух и лиса»         | «Марш на параде»                            | «Солнышко»        | Комплекс №8 | «Петушок»                  | «Лиса»                       | «Хитрая лиса»         | «Ленивая кошечка»             |

## План реализации мероприятий проекта с родителями

| Месяц          | Форма взаимодействия                                                                                                                                                                           |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>октябрь</b> | Участие в создании необходимой развивающей среды - оборудования для занятий (индивидуальные коврики)<br><br>Ознакомление с проектом на родительском собрании. Памятка «Чем полезна детям йога» |
| <b>ноябрь</b>  | Консультация в родительский уголок: «Виды нарушений осанки», «Профилактика нарушений осанки»                                                                                                   |
| <b>декабрь</b> | Информация в родительский уголок «Дыхательная гимнастика», «Нетрадиционные средства оздоровления»                                                                                              |
| <b>январь</b>  | Выставка литературы по теме «Хатха - йога для детей»                                                                                                                                           |
| <b>февраль</b> | Изготовление памяток: «Веселые упражнения с элементами йоги дома»                                                                                                                              |
| <b>март</b>    | Родительский всеобуч с применением наглядной информации «Йога - полезно »                                                                                                                      |
| <b>апрель</b>  | Консультирование родителей по теме здорового образа жизни.                                                                                                                                     |
| <b>май</b>     | Фотоотчет по итогам проекта.                                                                                                                                                                   |

Конспект оздоровительного занятия с элементами хатха – йоги  
с детьми средней группы

**Тема:** «Репка»

**Цель:** формировать основы физического, духовного и умственного развития детей.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- познакомить детей с элементами детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);
- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- формировать правильную осанку и свод стопы.

*Развивающие:*

- развивать гибкость и выносливость;
- развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции;
- развивать координационные способности.

*Воспитательные:*

- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры.

**Методы и приемы:** наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

**Средства реализации:** коврики, спокойная красивая музыка без слов, отдыха и расслабления, иллюстрация к сказке «Репка», «страна Индия», «Йоги», карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге, маска «репка», стул (на каждого ребенка).

**Предварительная работа:** беседа с детьми и их родителями «Что такое йога?», рассматривание видов асан, чтение сказки РНС «Репка».

### Ход занятия

#### 1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Воспитатель: И. п.: Встаньте, ноги вместе, руки свободно опущены. Закройте глаза, расслабьтесь и ощутите все свое тело, начиная от макушки до пальцев ног.

Я хочу предложить вам сегодня отправиться в сказку! Вы же любите сказки? Но чтобы туда добраться - надо немного размяться.

#### Игровая гимнастика «Репка»

*Дети имитируют движения движения согласно тексту.*

Чтобы репку посадить,

Землю я вскопаю,

Землю я вскопаю,

Песню напеваю:

Ля-ля-ля...

А теперь в земельку

Семена сажаю,

Семена сажаю,

Песню напеваю: ля-ля-ля...

А теперь я грядку

Щедро поливаю.

Пусть растет скорее

Репка золотая!  
Ля-ля-ля...

### **Самомассаж «Дождик»**

Дождик, дождик, капелька,  
Водяная сабелька,

Лужу резал, лужу резал,  
Резал, резал, не разрезал,  
И устал, и перестал.

*Легко, в ритме стихотворения  
Дети постукивают пальчиками по  
бедрям от колена вверх.  
Делают пилящее движение ребрами  
ладоней.  
Поглаживают ладошками.*

Воспитатель: В далекой стране Индии (*показ иллюстрации*) живут люди, которых зовут йогами (*показ иллюстрации*). Они придумали много упражнений для гибкости позвоночника и правильного дыхания. На наших занятиях мы познакомимся с вами с гимнастикой йогов при помощи сказки. Сегодня, наше знакомство с йогой начнется со сказки «Репка» (*показ иллюстрации сказки*).

### *2. Основная часть*

#### **Основные асаны по сказке «Репка». Комплекс 1.**

*Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.*

Посадил дед репку - выросла репка большая, пребольшая. *Поза с поднятыми руками.*  
Стал репку из земли тянут: тянет - потянет, вытянуть не может.

Позвал дед на помощь бабку.

Бабка за дедку, дедка за репку: тянут - потянут, вытянуть не могут. *Поза «Водопад»*

Позвала бабка внучку. *Поза «Ребенок»*

Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут - потянут, вытянуть не могут.

Кликнула внучка Жучку. *Поза «Собака подтягивается на солнышке»*

Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут - потянут, вытянуть не могут.

Кликнула Жучка кошку. *Поза «Кошка»*

Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут - потянут, вытянуть не могут.

Кликнула кошка мышку. *Поза «Мышка»*

Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут – потянут - вытянули репку! *Поза с поднятыми руками.*

#### **Дыхательная гимнастика «Удивимся»**

Воспитатель: Удивляться чему есть –  
В мире всех чудес не счесть!

*И.п. – стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох.*

*1- медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;*

*2- И.п.*

*Повторить 6 раз.*

Воспитатель: Глазки наши тоже устали, давайте поможем им отдохнуть.

### **Гимнастика для глаз «Дождик»**

Капля первая упала – кап!

И вторая приближала – кап!

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали.

Сапоги – посмотрите –

Мокрыми вдруг стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.

*Дети сверху пальцем показывают траекторию движения капли.*

*То же самое.*

*Смотрят вверх.*

*Вытирают лицо руками.*

*Показывают руками на ноги и смотрят вниз.*

*Выполняют движение плечами.*

*Приседают.*

### **Подвижная игра «Репка»**

*Дети встают в круг, в центре которого стоит ребенок – «репка».*

Репка – репонька,

*Дети и «репка» идут противоходом по кругу.*

Вот какая крепенька.

Ты на месте покружись,

*«Репка» кружится.*

А потом остановись.

Раз-два, не зевай!

*Дети хлопают в ладоши.*

Кого хочешь, выбирай!

*«Репка» выбирает партнера и танцует с ним.*

### **3. Заключительная часть.**

Воспитатель: А сейчас мы немного отдохнем, улыбнемся.

### **Релаксация «Замедленное движение»**

*Дети садятся к ближе краю стула, опирают о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая спокойную 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!

Воспитатель: В какой сказке побывали? Чем занимались? Что понравилось? (ответы детей). Будьте здоровы! До свидание!

## Конспект оздоровительного занятия с элементами хатха – йоги с детьми средней группы

**Тема:** «Волшебный цветок»

**Цель:** продолжать работу по формированию основ физического, духовного и умственного развития детей.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- продолжать знакомить детей с элементами детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);
- учить детей быть спокойными, веселыми, не причинять вреда другим.

*Развивающие:*

- развивать умение правильно дышать, расслабляться;
- развивать умение укреплять слабые мышцы.

*Воспитательные:*

- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры;
- воспитывать выразительность и плавность движений.

**Методы и приемы:** наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

**Средства реализации:** коврики, спокойная красивая музыка без слов, карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге, цветные ленточки (на каждого ребенка).

**Предварительная работа:** проведение игры «Ловишки с ленточкой».

### Ход занятия

#### 1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Воспитатель: Как цветок не может существовать без стебля, так и человек не может существовать без позвоночника. Чем более гибким будет позвоночник, тем здоровее будет человек. Сегодня, мы с вами познакомимся с волшебным цветком, чтобы до него добраться, сделаем небольшую разминку.

#### Игровая гимнастика «Мы идем дорожками»

Мы идем дорожками,

*Ходьба по кругу по часовой стрелке.*

Мы идем тропинками,

Мы идем с лукошками,

*Ходьба по кругу против часовой стрелки.*

Мы идем с корзинками.

Ручеек по жердочке перешли

*Ходьба на носках, руки в стороны.*

И полянку светлую мы нашли.

На полянке над цветами

Закружились мотыльки,

*Бег по кругу в чередовании*

Вот и мы кружиться станем –

*с кружением на носках.*

И проворны, и легки.

#### Самомассаж «Ушки за макушки»

Взяли ушки за макушки.

*(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)*

Взяли ушки за макушки *(большим и указательным пальцами с обеих сторон)*  
Потянули...*(несильно потянуть вверх)*  
Пощипали...*(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)*  
Вниз до мочек добежали.  
Мочки надо пощипать: *(пощипывание в такт речи)*  
Пальцами скорей размять...*(приятным движением разминаем между пальцами)*  
Вверх по ушкам проведём *(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)*  
И к макушкам вновь придём.

Воспитатель: Вот мы с вами и попали в сказку.

## 2. Основная часть

### Основные асаны по сказке «Волшебный цветок». Комплекс 2.

*Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.*

На одной волшебной поляне протекал веселый ручеек, а около него рос необычный цветок. Он лежал на свежей траве клубочком, прижав к себе свои лепестки. И он, то ли о того, что играл, так или устал, по очереди прижимал к себе стройные лепестки. Похож он был в такой позе на младенца. *Поза «Ребенок»*

- Лежал он так и решил найти себе друга, пошёл он прямо, куда глаза глядят.
- Шёл, шёл да, преградила ему дорогу речка. Думает цветок, как бы ему попасть на другой берег. Только он подумал, как появился мостик. Вот такой. *Поза «Полумост»*
- Пошел он через мостик, а навстречу ему ребенок. *Поза «Ребенок»*
- Смотрит цветок и не может понять, с кем это там ребенок разговаривает. И вдруг на дорогу выскочили три котёнка. *Поза «Кошка»* Все они были разные. Первый был добрый. Второй был сердитый. Ну, а третий котенок был ласковый, он всё время терся о ногу малыша, Спросил ребенок у цветка, куда ты идешь? А цветок сказал, что ищет себе друга. *Поза «Цветок тянется к солнышку».*
- Предложил ребенок свою дружбу цветку и ещё показал изумительный даже волшебный камень – бриллиант. А через него можно увидеть, как солнышко уходит спать.
- Пойдем с ним на гору, предложил ребенок цветку, и оттуда, будем наблюдать. Пришли они к горе, а гора высокая вот такая: *Поза «Горы».*

Поднялись друзья на вершину и стали по очереди наблюдать за солнцем через волшебный камень- бриллиант. Это было изумительное зрелище. Друзья решили завтра снова прийти сюда.

Воспитатель: Ну вот, ребята, на этом наша сказка и закончилась. Устали? Давайте соберем всю нашу усталость.

### Дыхательная гимнастика «Вдохни аромат цветка»

*Дети делают вдох на 3 счета, затем задерживают дыхание на 3 счета выдыхают воздух. Упражнение можно повторить с увеличением времени вдоха и выдоха.*

Воспитатель: А, теперь и нашим глазкам поможем отдохнуть.

### Гимнастика для глаз «Смотрит носик» (по методике йогов)

Смотрит носик вправо-влево,

Смотрит носик вверх и вниз,

Что увидел хитрый носик?

Вдруг увидел нос платочки

*Дети резко перемещают взгляд вправо и влево,*

*вверх и вниз.*

*Мягко проводят указательным указательным пальцем по векам.*

*Широко раскрывают глаза.*

И обрадовался так.

*Быстро моргают.*

### **Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»**

*Воспитатель прикрепляет сзади детям цветные ленточки. Выбирают водящего. Дети хором говорят: «Раз, два, три, лови!» - и разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. Воспитатель произносит: «Раз, два, три, в круг скорей беги!», все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращается детям. Игра повторяется с другими водящими.*

### **3. Заключительная часть.**

Воспитатель: А сейчас мы немного отдохнем, расслабимся.

### **Релаксация «Бриллиантики»**

Воспитатель: Садимся на пяточки. Спина прямая. Руки положить на бедра. Подумайте о чем –нибудь хорошем и приятном.

Я – маленький прекрасный камень, бриллиантик, сверкающий, притягивающий взгляд. Бриллиантик вызывает ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах.

Воспитатель: Какой волшебный цветок помог нам выполнить упражнения? Понравилось вам? *(ответы детей)*.

## Конспект оздоровительного занятия с элементами хатха – йоги с детьми средней группы

**Тема:** «Приключение колобка зимой»

**Цель:** поддержание и улучшение функциональных возможностей организма (координация движений, укрепление мышечного корсета, профилактика сколиоза и плоскостопия, развитие гибкости), создание предпосылок для сознательного ведения здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- учить детей выполнять элементы детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);

*Развивающие:*

- развивать умение правильно дышать, расслабляться;
- развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту;
- укреплять мышечный корсет, профилактика сколиоза и плоскостопия.

*Воспитательные:*

- вызвать эмоционально-положительное отношение к занятию, чувство радости и удовольствия от игры;
- воспитывать выразительность и плавность движений.

**Методы и приемы:** наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

**Средства реализации:** коврики, спокойная красивая музыка без слов, карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге, игрушки – Колобок, лиса.

**Предварительная работа:** чтение сказки «Колобок».

### Ход занятия

#### 1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Воспитатель: Сегодня, мы с вами отправимся в сказку, которая знакома каждому из вас. Этот персонаж самый известный и самый любимый герой русских народных сказок. Это сказка учит ребят тому, что надо слушаться взрослых, нельзя убежать из дома и разговаривать с незнакомцами. А какая сказка, вы узнаете, когда сделаем разминку с вами.

#### Игровая гимнастика «Колобок»

Замесила бабушка не булку, не оладушки

Доставала из печи  
Не пирог, не калачи.

Как поставила на стол,  
Он от бабушки ушел.  
Кто же бегает без ног?  
Это желтый Колобок!

*Сцепив руки в «замок», дети  
выполняют круговые движения  
влево-вправо.*

*Руки вверх, в стороны, вниз.  
Повороты туловища  
влево-вправо, руки в стороны.  
Приседания.*

Воспитатель: Так по какой сказке будет наше путешествие?  
Дети: Колобок!

### **Самомассаж «Снеговик»**

Раз – рука, два рука.  
Лепим мы снеговика.  
Три – четыре, три четыре,  
Нарисуем рот пошире.  
Пять - найдем морковь для носа,  
Угольки найдем для глаз.  
Шесть – наденем шляпу косо,  
Пусть смеется он у нас.  
Семь и восемь, семь и восемь –  
Мы плясать его попросим.

*Дети вытягивают вперед одну  
руку; потом другую.  
Имитируют лепку снежков.  
Поглаживают ладонями шею.  
Кулачками расширяют крылья  
носа.  
Приставляют ладони ко лбу  
«козырьком» и растирают лоб.  
Поглаживают колени  
ладошками.*

Воспитатель: Разогрели наши мышцы, приступаем к нашей йоге. Отправляемся мы в сказку и узнаем съест ли лиса нашего колобка.

## **2. Основная часть**

### **Основные асаны по сказке «Приключение колобка зимой». Комплекс 3.**

*Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.*

Наступила зима. Выпало много снега. Замело все дороги. Деревья укрылись серебристым инеем. *Поза с поднятыми руками*

В маленьком домике жили дед да баба. Поздним вечером испекла баба колобка и положила его на окошко студить. Остыл колобок и ожил. Открыл он свои круглые глазки и осмотрелся. Дед лежит на печи и дремлет. Вдруг видит колобок, как кошка встала, потянулась, прыгнула с печи и подошла к двери. *Поза «Кошка»*

Она толкнула лапой дверь. Дверь открылась. Кошка выпрыгнула за порог. Колобок решил последовать за ней. Он скатился тихонько с окошка на лавку, с лавки на пол и покатился к двери.

Остановился Колобок на крылечке, посмотрел вокруг. Домик стариков стоял возле леса. Взобрался он на самую верхушку дерева, чтобы посмотреть, а что там за лесом.

Но вокруг были только деревья, ничего за ними не было видно. *Поза «Дерево»*

Скатился Колобок с дерева, как с большой горки. Увидел он дорожку в лес и покатился по ней.

Катится Колобок, навстречу ему заяц. *Поза «Кролик спрятался»*

- Какой румяный колобок, вкусный, наверное. Колобок, колобок, я тебя съем.

- Не ешь меня, зайчик, я тебе песенку спою:

Я – колобок - румяный бок.

Я зимою испечён,

На окошке я стужён.

По снежочку побежал и зайчишку повстречал.

Давай дружить,

Одному так скучно жить.

Понравилась песенка зайчишке. Захотел он подружиться с Колобком. Позвал зайчик Колобка в гости. Тут пошёл снег. Замело Зайчика с Колобком. Когда снегопад закончился, вышли они наружу и порадовались, потому что снег залепил все щели. Хорошая получилась избушка: тёплая, хоть и небольшая. Поставили стол из пеньков, соорудили из еловых ветвей кровати и стали жить- поживать.

Лиса учуяла запах Колобка и решила поймать его и съесть. Нашла она избушку по запаху. Заглянула она в окошко. *Поза «Кобра»*

В избушке стоит небольшая ёлочка. Вокруг неё заяц с Колобком бегают и песенки поют, а потом в пляс пустились. Завидно стало лисе, захотела и она повеселиться. Постучала лиса лапой в дверь.

- Тук-тук.

- Кто там?

- Это я лисица-сестрица. Пустите меня в свою избушку, будем вместе Новый год встречать. Я вам подарки принесла - еловые шишки. Пустили лису. Стали втроём веселиться.

Скачет по елям мимо избушки белочка. Услышала шум, остановилась, заглянула в окошко. *Поза «Белка»*

- Тук-тук.

- Кто там?

- Это я белочка - свистелочка. Пустите меня в свою избушку, будем вместе Новый год встречать. Я вам подарки принесла – орехи да ягоды.

Пустили белочку. Украсили ёлочку игрушками. Стали вчетвером веселиться.

А в это время баба стала новогодний стол собирать, угощения расставлять. Посмотрела баба на окошко, а колобка-то и нет. Куда делся? Тут кошка Мурка подошла, к ногам ластится, а сама на дверь косится. *Поза «Кошка»*

Поняли дед с бабой, куда колобок пропал. Стал дед в лес собираться, колобка искать. Сколько баба его не уговаривала, даже обещала другой колобок испечь, не послушался дед. Взял он старое ружьишко, верную собачку Жучку и отправился в лес. *Поза «Собака»* Тихо в лесу, ни звука не слышно. Вдруг лепет впереди послышался, даже будто кто-то песни поёт. Удивился дед, но подумал, что в новогоднюю ночь разные чудеса происходят. Подбежал он к снежной избушке, откуда голоса раздавались.

Тут Жучка залаяла на лису. Дед испугался, что лиса хочет съесть колобка, но лиса ему говорит:

- Не бойся дед, я не трону колобка, ведь сегодня новогодняя ночь, и все должны жить дружно. Идите к нам с бабой в гости. У нас для каждого найдётся угощение.

За столом в маленьком домике было шумно и весело. *Поза «Дом»*

Ёлочка сверкала и искрилась. Колобок веселился вместе со всеми.

Воспитатель: Вот такая сказка. Ну, что съела лиса колобка? (*ответы детей*). Давайте восстановим наше дыхание.

### **Дыхательная гимнастика «Сдуем с ладошки снежинку»**

И.п. – о.с.

Воспитатель: Представьте, что у вас на ладони лежит снежинка и вы стараетесь ее сдуть. Она полетела далеко-далеко. Сдуем снежинку с правой руки, а теперь с левой.

Воспитатель: Ну вот дыхание восстановили. Теперь займемся нашими глазками.

### **Гимнастика для глаз «Тише, тише»**

Как на горке - снег, снег,

И под горкой - снег, снег,

И на елке – снег, снег,

И под елкой – снег, снег.

А под снегом спит медведь.

Тише, тише. Не шуметь!

*Дети поднимают обе руки вверх и смотрят на кончики пальцев.*

*Опускают руки, смотрят на кончики пальцев.*

*Вновь поднимают руки и посмотрят на них.*

*Опускают руки и смотрят на них.*

*Приседают, складывают ладони вместе у щеки – «засыпают».*

*Прикладывают указательный палец*

ко рту – «тс-с-с».

Воспитатель: А, теперь, поглядим, какие вы быстрые и ловкие.

### **Подвижная игра «Догони колобка»**

*Дети передают друг другу игрушки: сначала Колобка, за ним лису, стараясь, чтобы она не догнала Колобка.*

### **3. Заключительная часть.**

Воспитатель: Поиграли с Колобком, сделали упражнения с Колобком. А теперь настало время и расслабления.

### **Релаксация «Снежная баба»**

Воспитатель: Представьте, что каждый из вас – снежная баба, огромная, красивая. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, она стоит на крепких ножках.

Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Давайте, изобразим как таит снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Воспитатель: Чем мы сегодня занимались? В какой сказке побывали? Что понравилось больше всего выполнять? *(ответы детей)*.

## Конспект оздоровительного занятия с элементами хатха – йоги с детьми средней группы

**Тема:** «Умка учится летать»

**Цель:** продолжать улучшать функциональные возможности организма, создание предпосылок для сознательного ведения здорового образа жизни в зимнее время года.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- учить детей выполнять элементы детской оздоровительной йоги с использованием асан, (позы йоги);
- закреплять умения согласовывать свои действия в соответствии с текстом, вовремя включаться в игру.

*Развивающие:*

- развивать умение правильно дышать, расслабляться;
- формировать правильную осанку и свод стопы.
- развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту;
- укреплять мышечный корсет, профилактика сколиоза и плоскостопия.

*Воспитательные:*

- формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

**Методы и приемы:** наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

**Средства реализации:** коврики, иллюстрация сказки «Умка учится летать», спокойная красивая музыка без слов, карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге.

**Предварительная работа:** проведение гимнастики для глаз «Медведь», подвижной игры «У медведя во бору».

### Ход занятия

#### 1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Мне приятно, видеть Ваши улыбки и что все вы пришли на занятие с хорошим настроением! Значит, вы все здоровы. Готовы заниматься йогой?

Дети: Да.

Воспитатель: Начнем с разминки мои маленькие йоги. Становимся в круг. Я, ребята, буду показывать движения, а вы повторяйте за мной.

#### Игровая гимнастика «Медведь»

1. Ходьба на внешнем своде стопы.
2. Приседания с разведением рук в стороны.
3. Повороты туловища вправо и влево с разведением рук в стороны.
4. Наклоны корпуса вперед.
5. Ходьба на носках.

Воспитатель: Чтоб зимой не замерзли руки, что на руки надеваем?

Дети: варежки, рукавицы...

#### Самомассаж «Рукавицы»

Вяжет бабушка Медведица  
Всем медвежатам рукавицы:  
Для медвежонка Оли,  
Для медвежонка Коли,

*Дети имитируют вязание.*

*Поочередно загибают пальцы,  
начиная с большого, заканчивая*

Для медвежонка Маши,  
Для медвежонка Саши,  
А для Катеньки- малышки  
Маленькие рукавички!  
В рукавичках, да, да, да,  
Не замерзнем никогда!

*мизинцем.*

*Растирают ладони.*

*Хлопают в ладоши.*

Воспитатель: Разогрели наши мышцы, приступаем к нашей йоге. Асаны, мы будем выполнять при помощи сказки «Умка хочет летать». Это сказка о медвежонке, которого звать Умка, живет он на северном полюсе, где очень холодно. А, чтоб не замерзать зимой, мы с вами выполним комплекс упражнений (асан).

## *2. Основная часть*

### **Основные асаны по сказке «Умка учится летать». Комплекс 4.**

*Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.*

Маленький Умка — белый медвежонок — сказал маме:

— Я хочу летать. *Поза «Лев»*

— А ты попробуй, — ответила Большая Медведица. — Может, у тебя и получится.

— Но я же не умею, — вдохнул Умка.

Большая Медведица ласково потрепала сынка за ухо и показала на птиц, сидящих на скале. *Поза «Гора»*

— Смотри, как летают птицы. У них это получается. А я пойду рыбу ловить. *Поза «Рыба»*

Ушла Большая Медведица, а Маленький Умка остался один и стал наблюдать за птицами. Птицы сидели. Птицы кричали. Птицы летали над медвежонком. А он провожал их грустным взглядом, задрав к небу свою остроносую мордочку. *Поза «Ласточка»*  
«Наверно, можно взлететь... с разбегу», — решил Умка. Он быстро-быстро засеменил лапами по снегу, но вместо того чтобы взлететь, перекувыркнулся столько раз, что у него даже голова закружилась.

«Нет, что-то не то», — подумал Умка, встал, отряхнулся от снега и заковылял к той самой скале, на которой птицы шумели.

«Попробую лучше со скалы взлететь, как эти самые птицы. Со скалы-то каждый полетит!» — расхрабрился Умка. *Поза «Гора»*

Кое-как удалось медвежонку вскарабкаться на скалу. Закрыв от страха глаза, замахал лапами и — прыгнул... Хорошо ещё, что угодил Умка прямо в сугроб и не очень ушибся. Выбрался он из сугроба и ворчит:

— С этой скалы можно полететь... только на землю!.. А я хочу — в небо!

Постоял Умка, постоял, за ухом лапой почесал и говорит сам себе:

— Эти птицы, видно, потому летают, что у них есть крылья. Подожду, когда у меня вырастут. А пока пойду поучусь у мамы рыбу ловить. *Поза «Рыба»*

Воспитатель: Вот такая сказка. История про малыша Умку, который захотел научиться летать. Однако взлететь так и не получилось. И Умка решил подождать, пока у него вырастут крылья. Давайте восстановим наше дыхание.

## **Дыхательная гимнастика «Полет на луну»**

Воспитатель: Умка хотел полететь в небо. А мы с вами полетим на луну.  
*Сесть, скрестив ноги, расслабиться. Свободно вдохнуть, а на выходе петь долгий звук «а-а-а», одновременно поднимая левую руку вверх. Затем после выдоха рука опускается.*

### **Гимнастика для глаз «Медведь»**

Сел медведь на бревнышко,  
Стал глядеть на солнышко.

- Не гляди на свет медведь!  
Глазки могут заболеть!

*Сидя на стуле, дети поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения. Прикрывают глаза ладонями.*

### **Подвижная игра «У медведя во бору»**

*Дети стоят в разных частях зала. Играющие выбирают «медведя», определяют место его «берлоги». Дети выходят из «домика» (очерченная кругом площадка), идут за запасами медведя и напевают песенку:*

У медведя во бору,  
Я запасы заберу!  
Медведь постыл  
На печи застыл!

*«Медведь просыпается», выходит из «берлоги», медленно идет по «поляне». неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого – то поймать. Пойманный становится «медведем».*

### **3. Заключительная часть.**

### **Релаксация «Медведь в зимней спячке»**

Воспитатель: Вы знаете, что медведи впадают в зимнюю спячку. Они сворачиваются калачиком в своей берлоге. Представьте, что каждый из вас – медведь. Свернитесь калачиком, так вы можете спать до весны. Полежите так немного времени, не забывайте ровно дышать: вдох-выдох, вдох-выдох.

Воспитатель: Чем мы сегодня занимались? Какой персонаж хотел научиться летать? Как его зовут? Что понравилось больше всего выполнять? *(ответы детей).*

## Конспект оздоровительного занятия с элементами хатха – йоги с детьми средней группы

**Тема:** «Теремок»

**Цель:** развитие физических качеств у детей через гимнастику «хатха-йога», научить детей заботиться о своем здоровье, формировать потребность в ЗОЖ.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, релаксации.

*Развивающие:*

- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;  
- развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту;  
- укреплять мышечный корсет, профилактика сколиоза и плоскостопия.

*Воспитательные:*

- формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

**Методы и приемы:** наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

**Средства реализации:** коврики, иллюстрация сказки «Умка учится летать», спокойная красивая музыка без слов, карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге.

**Предварительная работа:** проведение релаксации «Сказка», чтение художественной литературы РНС «Теремок».

### Ход занятия

#### 1. Организационный момент. Игровая мотивация.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Приятно видеть вас снова. День сегодня не простой у нас, он бывает только раз. И сегодня в детский сад гости к нам не зря спешат. Потому что мы отправляемся в сказочное путешествие, а в какую сказку, отгадайте:

Невелик собою дом,

Но зато вместителен.

Уместиться можно в нем

Самым разным жителям.

Не висит на нем замок.

Этот домик - ...

Дети: Теремок.

#### Игровая гимнастика «Возьмем в руки молоток и построим теремок»

1. Обычная ходьба в колонне друг за другом.

2. Легкий бег.

3. Прыжки по сигналу «лягушки».

4. Ходьба мелкими шагами по сигналу «лисички».

5. Ходьба «по-медвежьи» по сигналу мишки.

## **Самомассаж «Строим дом»**

Целый день тук да тук,

Раздается звонкий стук.  
Молоточки стучат,  
Строим домик для зайчат.

Молоточки стучат,  
Строим домик для бельчат.  
Этот дом для белочек,

Этот дом для зайчиков,  
Этот дом для девочек,

Этот дом для мальчиков.  
Вот какой хороший дом,  
Как мы славно заживем,  
Будем песни распевать,  
Веселиться и плясать.

*Дети похлопывают ладонью  
правой руки по левой руке от кисти  
к плечу.*

*Похлопывают по правой руке.  
Поколачивают правым кулачком по  
Поколачивают правым кулачком по  
левой руке от кисти к плечу.  
Поколачивают по правой руке.*

*Растирают правым кулачком левую  
руку круговыми движениями.  
Растирают правую руку.  
Быстро «пробегают» пальчиками  
правой руки по левой от кисти к  
плечу  
«Пробегают» по правой руке.  
Поглаживают ладонью левую руку  
от кисти к плечу.  
Поглаживают ладонью правую  
руку. Выполняют скользящие хлопки  
Ладоней друг о друга («тарелочки»).*

Воспитатель: Разогрели наши мышцы, теремок для зверят построили. Теперь давайте зверят приглашать.

## **2. Основная часть**

### **Основные асаны по сказке «Теремок». Комплекс 5.**

*Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.*

Стоит в поле теремок. Бежит мимо мышка-норушка. *Поза «Мышка»*

Увидела теремок, остановилась и спрашивает:

— Терем-теремок! Кто в тереме живет? Никто не отвечает. Вошла мышка в теремок и стала там жить.

Прискакала к терему лягушка-квакушка *Поза «Лягушка»* и спрашивает:

— Терем-теремок! Кто в тереме живет?

— Я, мышка-норушка! А ты кто?

— А я лягушка-квакушка.

— Иди ко мне жить! Лягушка прыгнула в теремок. Стали они вдвоем жить.

Бежит мимо зайчик-побегайчик. *Поза «Кролик спрятался»*

Остановился и спрашивает:

— Терем-теремок! Кто в тереме живет?

— Я, мышка-норушка!

— Я, лягушка-квакушка!

— А ты кто?

— А я зайчик-побегайчик.

— Иди к нам жить! Заяц скок в теремок! Стали они втроем жить.

Идет мимо лисичка-сестричка. *Поза «Сфинкс»*

Постучала в окошко и спрашивает:

— Терем-теремок! Кто в тереме живет?

— Я, мышка-норушка.

— Я, лягушка-квакушка.  
— Я, зайчик-побегайчик.  
— А ты кто?  
— А я лисичка-сестричка.  
— Иди к нам жить! Забралась лисичка в теремок. Стали они вчетвером жить.

Вдруг идет медведь косолапый. *Поза «Лев»*

Увидел медведь теремок, услышал песни, остановился и заревел во всю мочь:

— Терем-теремок! Кто в тереме живет?

— Я, мышка-норушка.  
— Я, лягушка-квакушка.  
— Я, зайчик-побегайчик.  
— Я, лисичка-сестричка.  
— А ты кто?  
— А я медведь косолапый.  
— Иди к нам жить!

Медведь и полез в теремок. Лез-лез, лез-лез — никак не мог влезть и говорит:

— А я лучше у вас на крыше буду жить.

— Да ты нас раздавишь.

— Нет, не раздавлю.

— Ну так полезай! Влез медведь на крышу и только уселся — трах! — развалился теремок.

Затрепал теремок, упал набок и весь развалился. Еле-еле успели из него выскочить мышка-норушка, лягушка-квакушка, зайчик-побегайчик, лисичка-сестричка — все целы и невредимы.

Принялись они бревна носить, доски пилить — новый теремок строить. *Поза «Палка»*  
Лучше прежнего выстроили!

Воспитатель: Вот такая сказка, в которой вы при помощи выполнения асан помогли не только зверят подружить, но и построить теремок лучше прежнего. Давайте восстановим наше дыхание.

### **Дыхательная гимнастика «По ступенькам»**

*Ступенчатый вдох.* Медленный вдох, вдыхая сначала половину, затем полный запас воздуха — задержка дыхания — спокойный выдох.

*Ступенчатый выдох.* Спокойный выдох — задержка дыхания — медленный вдох, вдыхая сначала половину запаса воздуха, затем — весь.

Воспитатель: Глазки наши, чтоб тоже никогда не болели. Сделаем для них тоже упражнение.

### **Гимнастика для глаз «Теремок»**

Терем-терем-теремок!

Он не низок, не высок,

Наверху петух сидит,

«Кукареку» он кричит.

*Дети выполняют движение глазами вправо-влево, вверх-вниз. Моргают.*

Воспитатель: А теперь немножко поиграем, в любимую игру сыграем.

### **Подвижная игра «Блинчики»**

*Дети встают в круг и вытягивают прямые руки перед собой. Ладони — это «блинчики». Водящий стоит в центре. Его задача — незаметно. Быстрыми движениями хлопнуть по ладоням игроков — «съесть блинчики». Выигрывает тот, кто за отведенное время «съест больше блинчиков».*

### 3. Заключительная часть.

#### **Релаксация «Сказка»**

*Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова воспитателя под спокойную музыку.*

Мы помашем крыльями,  
Мы как будто птицы.  
А когда уснем мы,  
Сказка нам приснится.  
Шар приснится голубой  
И мишутка маленький,  
Фантастический герой  
И цветочек аленький.  
Наш цветок растет, растет,  
Раскрывается цветок.  
Лепестки нам нежно улыбаются,  
У ребяток глазки раскрываются,  
Все чудесно расслабляются...

Воспитатель: Чем мы сегодня занимались? В какой сказке побывали? Какие асаны вам запомнились? Какое упражнение было труднее выполнять? *(ответы детей)*.

Конспект оздоровительного занятия с элементами хатха – йоги  
с детьми средней группы

**Тема:** «Гуси-лебеди»

**Цель:** учить детей заботиться о своем здоровье при помощи специальных статистических упражнений «хатха-йога» и правил индивидуального поведения, направленных на поддержание чистоты тела.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- совершенствование психических процессов;
- познание своего характера, укрепление воли.

*Развивающие:*

- развивать внимание, сосредоточенность, организованность;
- развивать умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.

*Воспитательные:*

- формировать интерес к выполнению упражнений (асан), потребность в здоровом образе жизни.

**Методы и приемы:** наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

**Средства реализации:** коврики, иллюстрация сказки «Гуси-лебеди», спокойная красивая музыка без слов, карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге, бубен.

**Предварительная работа:** просмотр сказки «Гуси-лебеди».

**Ход занятия**

*1. Организационный момент. Игровая мотивация. «Круг добра».*

Воспитатель: Сядем красиво, ладошки на коленках, спинка прямая. Как обычно мы начинаем с улыбки, чтобы занятие прошло в хорошем настроении. Ведь от улыбки даже хмурый день становится светлей. Ребята, сегодня мы окажемся в сказке «Гуси-лебеди». Но сначала сделаем разминку, чтобы быть в хорошей физической форме.

**Игровая гимнастика «В темном лесу есть избушка»**

В темном лесу есть избушка,  
Стоит задом наперед.  
В той избушке есть старушка,  
Бабушка Яга здесь живет.  
Нос крючком,  
Глаза большие,  
Словно угольки горят.  
Ух сердитая какая!  
Дыбом волосы скользят.

*Дети шагают.  
Поворачиваются.  
Грозят пальцем.  
Грозят пальцем другой руки.  
Показывают пальчиком.  
Показывают.  
Покачивают головой.  
Бег на месте.  
Руки вверх.*

**Самомассаж «Ой, лады-лады»**

Ой, лады-лады-лады,

Не боимся мы воды.

Чисто умываемся,

*Дети проводят пальцами по лбу  
от центра к ушам.  
Проводят пальцами по щекам сверху  
вниз.  
Выполняют круговые движения  
указательными пальцами вокруг*

Маме улыбаемся.

ноздрей.  
Выполняют круговые  
раскрывающие (от центра)  
движения ладошками по правой и  
левой щеке, захватывая уголки  
рта.

Воспитатель: А сейчас мы сделаем с вами гимнастические упражнения «хатха-йога» по сказке «Гуси-лебеди». Давайте вместе вспомним, но не забываем, что во время выполнения упражнения выдыхаем воздух через нос.

## 2. Основная часть

### Основные асаны по сказке «Гуси-лебеди». Комплекс 6.

*Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.*

Жил муж и жена и было у них двое детей: дочь Маша и сын Ваня. Однажды они поехали в город за подарками для детей, а Маша пошла гулять с девочками и оставила Ваню дома. Вдруг налетели Гуси-лебеди и забрали Ваню с собой. Прибежала маша домой, а Вани нет. Побежала она его искать. *Поза «Бегун».*

Нашла Ваня братца и побежала домой. *Поза «Ребенок»*

Бежит Машенька с братиком Ванечкой, а Гуси-лебеди вот-вот догонят. *Поза «Гуси»*

Увидели они яблоню и попросили ее о помощи. *Поза «Дерево»*

Помогла Машеньке и Ване печь от гусей. Также помогла им река. *Поза «Мост»*

Вернулись Маша и Ваня домой, а вскоре приехали их родители и подарили им подарки.

### Дыхательная гимнастика «Сбрось усталость»

Воспитатель: Друг за другом мы горой, Посмеемся над бедой.

*И.п. – стоя, ноги на ширине плеч.*

*1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;*

*2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);*

*3 - медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.*

Воспитатель: Теперь снимем напряжение с наших глазок.

### Гимнастика для глаз «Ветер»

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

*Дети часто моргают.*

*Поворачивая голову, смотрят влево-вправо.*

*Медленно приседают, опуская глаза вниз.*

*Встают и поднимают глаза вверх.*

Воспитатель: Отдохнули! Настало время поиграть.

### Подвижная игра «Прятки»

*Дети бегут по кругу. На один удар бубна приседают («прячутся за кустик»), на два удара – останавливаются и поднимают руки вверх («забираются на дерево»), на три – ложатся на пол («прячутся в траве»).*

### 3. Заключительная часть.

#### **Релаксация «Вибрация»**

*Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети выполняют повороты, руки болтаются, как у тряпичных кукол.*

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли –

Вот мы здоровы и бодры!

Воспитатель: Чем мы сегодня занимались? В какой сказке побывали? Какие асаны вам запомнились? Понравилось вам заниматься? *(ответы детей).*

Конспект оздоровительного занятия с элементами хатха – йоги  
с детьми средней группы

**Тема:** «Два жадных медвежонка»

**Цель:** повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством занятий хатха-йоги.

**Задачи:**

*Образовательные:*

-

*Развивающие:*

- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- укреплять мышцы тела при помощи асан.

*Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость).

**Методы и приемы:** наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

**Средства реализации:** коврики, иллюстрация сказки «Два жадных медвежонка», карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге, маска «Медведя».

**Предварительная работа:** чтение сказки «Два жадных медвежонка».

**Ход занятия**

*1. Организационный момент. Игровая мотивация.*

*Дети заходят в зал и встают в круг.*

**Игровая гимнастика «По полям бегут ручьи»**

По полям бегут ручьи,  
На дорогах лужи.

Скоро выйдут муравьи  
После зимней стужи.  
Пробирается медведь  
Сквозь лесной валежник.  
Стали птицы песни петь,

И расцвел подснежник.

*Дети бегут «змейкой».  
Идут с выпадами («перешагиванием  
через лужи»).*  
*Идут на пятках.  
Идут на внешнем своде стопы.*

*«Качелька»: поднимаются на носки и  
опускаются на пятки.  
Стоя на месте, поднимаются на  
носки, поднимая руки.*

**Самомассаж «Голубая чаша»**

Воспитатель: Поднимите руки вверх. Ты – красивая чаша, в которую льется живительный дождик бодрости и здоровья. Он легкий и приятный. Мы наполнили чашу доверху. Теперь потрем ладоши, чтобы они стали теплыми, и похлопаем себя.

Ноги, руки, просыпайтесь.

Просыпайся, тело,  
Просыпайся, голова  
И берись за дело.

*Дети выполняют хлопки по  
голеням, бедрам, ягодицам,  
по пояснице и груди,  
по загривку и затылку,  
по лицу и в ладоши.*

Воспитатель: Приступаем к нашей йоге мои маленькие йоги. Начинаем не лениться, начинаем заниматься. Сегодня наши асаны связаны со сказкой «Два жадных медвежонка».

## 2. Основная часть

### **Основные асаны по сказке «Два жадных медвежонка». Комплекс 7.**

*Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.*

За высокими горами, за зелёными лугами, за просторными полями высился густой, непроходимый лес. *Поза «Дерево»*

В самой его глухой чаще жила большая медведица с двумя маленькими медвежатами.

Росли, росли медвежата и выросли. А когда выросли, оставили они родную берлогу и отправились гулять по свету. *Поза «Корзина»*

Топали они по тропинке, ломились через заросли. День плутали по лесу, другой. А на третий вышли на опушку. Здесь они и нашли большую головку сыра. Решили медвежата поделить сыр поровну. *Поза «Лев»*

Но как это сделать? Хотели было по очереди откусывать. Но вдруг один больше откусит, чем другой? Жадность одолела медвежат. Спорили они, спорили, чуть до драки не дошло.

А тут мимо лиса бежала. *Поза «Сфинкс»*

— Чего не поделили, ребятки? — спросила она.

— Сыр пополам не делится, — пожаловались медвежата.

Рассмеялась лиса.

— Это, — говорит, — проще простого.

Разломил лиса сыр. Да так хитро, что один кусок оказался намного больше другого.

Увидев такое, огорчились медвежата. Но лиса их успокоила:

— Сейчас подравняем.

И откусила от большего куска так, что теперь он стал меньше другого. Прожевала лиса сыр, покачала головой и говорит:

— Ах, ребятки, ошиблась я малость. Придётся подправить.

И снова от большего куска откусила. И опять не равны куски. Лиса отъела ещё.

Медвежата кричат:

— А всё равно тот кусок больше этого!

У лисы полный рот сыром набит. Прожевала она и ласково так пропела:

— Погодите. Не всё сразу получается.

И — ам! — отхватила добрую часть уже от другого куска. Медвежата с жадностью смотрели то на лису, то на сыр. А плутовка знай откусывает и откусывает.

Наконец наелась она до отвала, отгрызла в последний раз, и оба куска сравнялись. *Поза «Часы»*

Только были они такими крошечными, что медвежатам на один зубок. А лиса махнула хвостом и была такова. Остались медвежата голодными. Так им и надо! В следующий раз не будут жадничать!

### **Дыхательная гимнастика «Маятник»**

Воспитатель: Влево - вправо, влево –вправо, а потом начнем сначала.

*И.п. – стоя, руки на поясе (вдох).*

*1,3 – наклониться вправо (вдох);*

*2,4 – и.п. (выдох).*

Воспитатель: Глазки подустали, дадим им отдохнуть.

### **Гимнастика для глаз «Треугольник, круг, квадрат»**

*Дети «рисуют» глазами геометрические фигуры по часовой стрелке и против часовой стрелки.*

Треугольник, круг, квадрат,

Нарисуем мы подряд.

Воспитатель: Превратимся в медвежат и начнем играть!

### **Подвижная игра «Поиграем с мишкой»**

*Выбирают «мишку», ему надевают маску «медведя». Дети стоят в разных частях зала. Возле одного угла – «берлога», в которой спит «мишка». Дети идут по залу, произнося слова:*

Мишка, мишка – лежебока,

Хватит спать, хватит спать!

Мы хотим с тобою, мишка,

Поиграть, поиграть!

Ты веселых ребятишек

Догоняй, догоняй!

Ну-ка, мишка, ну-ка, мишка,

Нас поймай! Нас поймай!

«Мишка» догоняет ребят. Тот, кого он коснется, считается пойманным: «мишка» отводит его к себе в «берлогу». После того как «мишка» поймает несколько играющих, игра возобновляется. На роль мишки назначается другой ребенок. Игра повторяется 3-4 раза.

### **3. Заключительная часть.**

#### **Релаксация «Кулачки»**

*И.п. – сед на пятках.*

Руки на коленях,

Кулачки сжаты.

Крепко, с напряжением,

Пальчики прижаты.

Пальчики сильнее сжимаем –

Опускаем, разжимаем,

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики.

*Руки на коленях.*

*Сжать пальцы в кулаки.*

*С напряжением сжимать и  
расслаблять пальцы рук в кулаках.*

*Легко приподнять и уронить  
расслабленную кисть.*

Воспитатель: Чем мы сегодня занимались? В какой сказке побывали? Какие асаны вам запомнились? Понравилось вам заниматься? *(ответы детей).*

Конспект оздоровительного занятия с элементами хатха – йоги  
с детьми средней группы

**Тема:** «Кот, петух и лиса»

**Цель:** сохранять и укреплять здоровье детей. Повысить защитные функции организма и общей работоспособности детей посредством занятий «хатха-йоги».

**Задачи:**

*Образовательные:*

- учить детей чувствовать свое тело во время выполнения упражнений хатха-йоги;
- закрепить ранее известные статические упражнения (асаны).

*Развивающие:*

- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- развивать гибкость и силу.

*Воспитательные:*

- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

**Методы и приемы:** наглядный (показ воспитателя), словесный (объяснение асанов), практический (выполнение статических поз, подвижная игра).

**Средства реализации:** коврики, иллюстрация сказки «Кот, петух и лиса», карточки с упражнениями (асаны) по хатха-йоге.

**Предварительная работа:** прослушивание аудиосказки «Кот, петух и лиса», проведение игровой гимнастики «Марш на параде».

**Ход занятия**

*1. Организационный момент. Игровая мотивация.*

*Дети заходят в зал и встают в круг.*

**Игровая гимнастика «Марш на параде»**

*И.п. – спина прямая, живот подтянут, шаг четкий, в ногу.*

1. Ходьба по кругу (четко маршировать под музыку).
2. Чередование ходьбы на месте с продвижением вперед: 8 шагов на месте, 8 шагов с продвижением вперед.
3. Ходьба с чередованием: 8 шагов вперед – 8 шагов на месте, 8 шагов назад – 8 шагов на месте.

**Самомассаж «Солнышко»**

Солнце утром рано встало,  
Всех детишек приласкало.

Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,  
Гладит лоб,

Гладит ушки,  
Гладит ручки.  
Загорают дети, вот!

Воспитатель: мы отправляемся с вами в сказку «Кот, петух и лиса». Кот был очень силен, так как много тренировался и занимался спортом. Вот и мы, чтобы быть сильными и здоровыми выполним комплекс упражнений (асан).

*Дети поднимают руки вверх,  
потягиваются, делая руками  
«фонарики».  
Массируют «дорожку» вдоль  
передне-срединного меридиана  
по спирали снизу вверх.  
Поглаживают шею большими  
Пальцами рук сверху вниз.  
Кулачками растирают крылья носа.  
Проводят пальцами по лбу от  
середины к вискам.  
Ладонями растирают уши.  
Растирают ладошки.  
Поднимают руки вверх.*

## 2. Основная часть

### Основные асаны по сказке «Кот, петух и лиса». Комплекс 8.

*Показ воспитателем комплекса асан согласно иллюстрациям и тексту сказки.*

Жил-был старик, у него были кот да петух. Старик ушел в лес на работу, кот понёс ему есть, а петуха оставил стеречь дом. На ту пору пришла лиса: *Поза «Сфинкс»*

- Кукареку, петушок,  
Золотой гребешок,  
Выгляни в окошко,  
Дам тебе горошку,

Так пела лисица, сидя под окном. Петух выставил окошко, высунул головку и посмотрел: кто тут поет? А лиса хватить его в когти и понесла в свою избушку. Петух закричал:

- Понесла меня лиса, понесла петуха за темные леса, за дремучие боры, по крутым бережкам, по высоким горам. Кот Котофеевич, отыми меня! *Поза «Кошка»*

Кот услышал крик и бросился в погоню, *Поза «Бегун»* настиг лису, отбил петуха и принес его домой.

- Смотри же, Петя, - говорит ему кот, - не выглядывай в окошко, не верь лисе: она съест тебя и косточек не оставит.

Вот опять старик ушел на работу, и кот ему хлеба понес. Лиса подкралась под окошко и тут же песенку запела. Три раза пропела, а петух все молчит.

- Что это, - говорит лиса, - ныне Петя совсем онемел!

- Нет, лиса, не обманешь меня! Не выгляну в окошко.

Лиса бросила в окно горошку да пшенички и снова запела:

- Кукареку, петушок,  
Золотой гребешок,  
Масляна головка,  
Выгляни в окошко,  
У меня-то хоромы,  
Хоромы большие,  
В каждом углу  
Пшенички по мерочке:  
Ешь, сыт, не хочу!

Вышла за ворота, а кот размахнулся дубинкой *Поза «Палка»*, как хватить ее по голове - из нее и дух вон! Петушок обрадовался, вылетел в окно и благодарит кота за свое спасение. Воротились они к старику и стали себе жить-поживать да добра наживать.

### Дыхательная гимнастика «Петушок»

Воспитатель: Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

*И.п. – о.с.*

*1,2 – развести руки в стороны (вдох);*

*3,4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-ка-ре-ку!»); выдох на каждый слог).*

Воспитатель: Упражнение для глазок.

### Гимнастика для глаз «Лиса»

Са-са-са – вот идет лиса.

Су-су-су – видим мы лису.

Сы-сы-сы – хвост пушистый у лисы.

Са-са-са – лисонька – краса.

*Дети выполняют движения  
глазами вправо-влево,*

*вверх-вниз, вправо-влево,  
вверх-вниз.*

Воспитатель: В сказке как вы заметили, лиса была очень хитрая. Вот сейчас сыграем в игру «Хитрая лиса».

### **Подвижная игра «Хитрая лиса»**

*Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается «дом лисы». По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель обходит за спинами детей круг и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется воспитатель, становится «хитрой лисой». Воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них «хитрая лиса», не выдаст ли она себя чем –нибудь. Играющие хором три раза (с небольшими промежутками) спрашивают (сначала тихо, а потом все громче): «Хитрая лиса, где ты?» При этом все внимательно смотрят друг на друга. Как только вопрос будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает в середину круга, поднимает руки вверх и говорит: «Я здесь!» все играющие разбегаются по площадке, а «лиса» их ловит (дотрагивается рукой). Пойманного «лиса» отводит к себе в «дом». После того как «лиса» поймает 2-3х детей, воспитатель произносит громко: «В круг!» Играющие образуют круг, игра возобновляется.*

### **3. Заключительная часть.**

### **Релаксация «Ленивая кошечка»**

*Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося «а-а-а».*

Воспитатель: Чем мы сегодня занимались? В какой сказке побывали? Понравилось вам заниматься? (ответы детей).

# УПРАЖНЕНИЯ К СКАЗКАМ (АСАНЫ)



Если вы сами никогда не занимались йогой, то вам необходимо до работы с детьми освоить то, что предлагается в сказках, научиться хорошо выполнять упражнения (далее – позы), чтобы правильно показывать их детям.

В каждой позе дети могут находиться от 5 до 30 секунд. В наиболее сложных для них позах (например, на равновесие – позы «Дерево», «Ласточка») держаться следует лишь 5 секунд, но сделать 2-3 подхода. Постепенно (когда дети уже немного привыкнут) время пребывания в позах можно увеличить.

Многим маленьким детям трудно даются позы на равновесие. Для того, чтобы облегчить процесс концентрации внимания можно положить в середину детского круга любимую игрушку ребенка и предложить детям смотреть на него не отрываясь взгляда (тогда будет легче стоять на одной ноге). Так можно ненадолго подойти к каждому ребенку, поддержать его за руки, помочь ровно наклониться или выше поднять ногу.

### **Содержание:**

- Комплекс 1.
- Комплекс 2.
- Комплекс 3.
- Комплекс 4.
- Комплекс 5.
- Комплекс 6.
- Комплекс 7.
- Комплекс 8.

## Комплекс 1.

### 1. Поза с вытянутыми руками

*Цель:* укрепление мышц спины.

*Время пребывания в позе:* 5-10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

### 2. Поза «Водопад»

*Цель:* формирование правильной осанки, укрепление мышц ног.

*Время пребывания в позе:* 5-10 секунд.

*Дозировка:* 2 раза.

### 3. Поза «Ребенок»

*Цель:* улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

*Время пребывания в позе:* 8-10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

### 4. Поза «Собака подтягивается на солнышке»

*Цель:* укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук и запястий, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.

*Время пребывания в позе:* 5-10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

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

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

### 5. Поза «Кошка»

*Цель:* укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков.

Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза.

*Время пребывания в позе:* 5-6 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

#### **6. Поза «Мышка»**

*Цель:* улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

*Время пребывания в позе:* 8 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

И.п. сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки вытянуты вперед.

#### **7. Поза с вытянутыми руками**

*Цель:* укрепление мышц спины.

*Время пребывания в позе:* 5-10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

## Комплекс 2.

### 1. Поза «Ребенок»

*Цель:* улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

*Время пребывания в позе:* 8-10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

### 2. Поза «Полумост»

*Цель:* укрепление мышц спины, рук, бедер и передней части тела, растягивает лопатки и кисти рук, раскрывает грудную клетку.

Рекомендуется при высоком давлении.

*Время пребывания в позе:* 8-10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

И.п. – лежа на спине, стопы стоят на полу, ближе к ягодицам. Поднять таз, ладонями упираясь в спину. Подошвы ног должны быть прижаты к полу и находиться друг от друга на расстоянии одной стопы.

Фиксировать позу 8-10 с., затем лечь на спину.

### 3. Поза «Ребенок»

*Цель:* улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

*Время пребывания в позе:* 8-10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

### 4. Поза «Кошка»

*Цель:* укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков.

Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза.

*Время пребывания в позе:* 5-6 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

### 5. Поза «Гора»

*Цель:* вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

*Время пребывания в позе:* 5 секунд.

*Дозировка:* 2 раза.

И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе.

На вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

### Комплекс 3.

#### 1. Поза с вытянутыми руками

*Цель:* укрепление мышц спины.

*Время пребывания в позе:* 5-10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

#### 2. Поза «Кошка»

*Цель:* укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков.

Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза.

*Время пребывания в позе:* 5-6 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

#### 3. Поза «Дерево»

*Цель:* тонизирует мышцы плеч, дает равновесие и устойчивость.

*Время пребывания:* 5 секунд.

*Дозировка:* 2 раза.

Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

#### 4. Поза «Кролик спрятался»

*Цель:* хорошая релаксация и отдых после выполнения предыдущих поз, с изгибом спины назад.

*Время пребывания:* 5 - 8 секунд.

*Дозировка:* 2 раза.

«Кролик вытянул ушки и замер» - сесть на колени, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперед и коснуться лбом пола, руки спокойно вытянуты вперед.

«Кролик спрятал ушки» - то же, но руки держатся за пяточки.

## **5. Поза «Кобра»**

*Цель:* активизирует симпатическую нервную систему, снимает спазмы бронхов, тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки, благотворно действует на сердце и органы брюшной полости.

*Время пребывания:* 3 - 5 секунд.

*Дозировка:* 2 – 3 раза.

Лечь на живот, ноги вместе, руки согнуть в локтях и ладони положить рядом на уровне плеч. Шею вытянуть и подбородок упереть в пол. Медленно поднять голову и плечи, удерживая это положение за счет мышц спины (локти лежат на полу). Затем медленно выпрямить руки, шею тянуть вверх, смотреть в потолок.

## **6. Поза «Белка»**

*Цель:* сохранение гибкости спины и молодости тела.

*Время пребывания:* 3 - 5 секунд.

*Дозировка:* 2 – 3 раза.

Встать на колени, пальцы ног поставить на носки, руки согнуть как в виде лап белочки. Спину слегка согнуть назад.

## **7. Поза «Кошка»**

*Цель:* укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков.

Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза.

*Время пребывания в позе:* 5-6 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

## **8. Поза «Собака подтягивается на солнышке»**

*Цель:* укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук и запястий, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.

*Время пребывания в позе:* 5-10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

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

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

## **9. Поза «Дом»**

*Цель:* укрепление и вытягивание мышц спины, а также мышц спины, а также мышц рук и плечевого пояса, мягкое вытягивание мышц задней поверхности бедер.

*Время пребывания в позе:* 10-15 секунд в каждую сторону.

*Дозировка:* 1-2 раза в каждую сторону.

Чтобы изобразить крышу дома, нужен треугольник. Разводим ноги в стороны, получится треугольник с одинаковыми сторонами. Наклоняемся вперед. Вот и получилась «треугольная» крыша. Теперь ставим одну руку на пол перед собой приблизительно посередине между ногами и точно под плечевым поясом, а вторую поднимаем вверх (это будет труба). Спина прямая. Поднять руку (труба окажется с другой стороны крыши).

## Комплекс 4.

### 1. Поза «Лев»

*Цель:* укрепление мышц верхней части спины.

*Время пребывания в позе:* 10-15 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Слегка прогнуть спину.

### 2. Поза «Гора»

*Цель:* вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

*Время пребывания в позе:* 5 секунд.

*Дозировка:* 2 раза.

И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе.

На вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

### 3. Поза «Рыба»

*Цель:* растягивает и стимулирует мышцы живота и органы брюшной полости, раскрывает грудь, растягивает верхнюю часть спины, улучшает осанку.

*Время пребывания в позе:* 5 секунд.

*Дозировка:* 2 раза.

Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Аккуратно прогнуть верхнюю часть спины и перекатиться головой на макушку, раскрывая грудную клетку и удерживать бедра и ягодицы на полу.

### 4. Поза «Ласточка»

*Цель:* формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия.

*Время пребывания в позе:* 5-10 секунд на каждую ногу.

*Дозировка:* 2-3 раза на каждую ногу.

Чтобы превратиться в ласточку, развести руки в стороны (это будет крылья). Понемногу наклоняя вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

### 5. Поза «Гора»

*Цель:* вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

*Время пребывания в позе:* 5 секунд.

*Дозировка: 2 раза.*

И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе.

На вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

## **6. Поза «Рыба»**

*Цель:* растягивает и стимулирует мышцы живота и органы брюшной полости, раскрывает грудь, растягивает верхнюю часть спины, улучшает осанку.

*Время пребывания в позе: 5 секунд.*

*Дозировка: 2 раза.*

Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Аккуратно прогнуть верхнюю часть спины и перекатиться головой на макушку, раскрывая грудную клетку и удерживать бедра и ягодицы на полу.

## Комплекс 5.

### 1. Поза «Мышка»

*Цель:* улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

*Время пребывания в позе:* 8 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

И.п. сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки вытянуты вперед.

### 2. Поза «Лягушка»

*Цель:* укрепление ног, боковых мышц, бедер, раскрытие тазобедренных суставов.

*Время пребывания в позе:* 5 секунд.

*Дозировка:* 2 раза.

Стопы параллельно по ширине плеч или чуть шире. Глубокий сед. Спина прямая, грудная клетка раскрыта. Локтями в упор колени. Если трудно, можно поставить руки за спиной и, опираясь на них, раскрывать колени в стороны опять же за счет работы тазобедренных суставов. Стараться держать внешние ребра стоп параллельно.

### 3. Поза «Кролик спрятался»

*Цель:* хорошая релаксация и отдых после выполнения предыдущих поз, с изгибом спины назад.

*Время пребывания:* 5 - 8 секунд.

*Дозировка:* 2 раза.

«Кролик вытянул ушки и замер» - сесть на колени, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперед и коснуться лбом пола, руки спокойно вытянуты вперед.

«Кролик спрятал ушки» - то же, но руки держатся за пяточки.

### 4. Поза «Сфинкс»

*Цель:* укрепление позвоночника, вытягивание грудной клетки и область легких, мышцы плеч и живота.

*Время пребывания:* 5-10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

И.п. – лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до ступней позади вас.

### **5. Поза «Лев»**

*Цель:* укрепление мышц верхней части спины.

*Время пребывания в позе:* 10-15 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Слегка прогнуть спину.

### **6. Поза «Палка»**

*Цель:* способствует вытяжению позвоночника и укреплению мышц плечевого пояса и живота.

*Время пребывания в позе:* 5 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Из упора лежа на животе выпрямить руки. Туловище образует прямую линию, макушкой тянуться вперед.

## Комплекс 6.

### 1. Поза «Бегун»

*Цель:* формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия.

*Время пребывания в позе:* 5-10 секунд на каждую ногу.

*Дозировка:* 2-3 раза на каждую ногу.

Встать прямо. Ноги слегка расслаблены, руки вдоль туловища. Медленно отвести левую ногу и руку назад, а правую вперед, делаем вдох. Задерживаем дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская руки и ноги. Теперь медленно отводим правую ногу и руку назад, а левую вперед, делаем вдох задерживая дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская ноги и руки.

### 2. Поза «Ребенок»

*Цель:* улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

*Время пребывания в позе:* 8-10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

### 3. Поза «Гуси»

*Цель:* развитие гибкости позвоночника.

*Время пребывания в позе:* 5-7 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Упор лежа животом и лицом вниз, ноги прямые и вместе потом поднять голову и верхнюю часть туловища с ногами над ковриком, руки отвести в сторону и задерживаем дыхание. Медленно выдохнуть и принять позу лежа.

### 4. Поза «Дерево»

*Цель:* развитие вестибулярного аппарата, формирование умения сохранять равновесие, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса.

*Время пребывания в позе:* 5 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони

прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

### **5. Поза «Мост»**

*Цель:* укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц; растягивания мышц груди, вытягивание позвоночника.

*Время пребывания в позе:* 10-15 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Положение лежа на спине, руки вдоль тела, стопы стоят недалеко от ягодиц (можно на ширине плеч). Поднять таз вверх. Дыхание спокойное.

## Комплекс 7.

### 1. Поза «Дерево»

*Цель:* развитие вестибулярного аппарата, формирование умения сохранять равновесие, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса.

*Время пребывания в позе:* 5 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

### 2. Поза «Корзина»

*Цель:* укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, стимуляция работы органов брюшной полости.

*Время пребывания в позе:* 5 – 10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

В положении лежа на животе, сгибать ноги в коленях, захватить за голеностопы и постараться прогнуться, поднимая ноги и грудную клетку максимально высоко.

### 3. Поза «Лев»

*Цель:* укрепление мышц верхней части спины.

*Время пребывания в позе:* 10-15 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Слегка прогнуть спину.

### 4. Поза «Сфинкс»

*Цель:* укрепление позвоночника, вытягивание грудной клетки и область легких, мышцы плеч и живота.

*Время пребывания:* 5-10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

И.п. – лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до степени позади вас.

### 5. Поза «Часы»

*Цель:* раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, растягивание мышц паха и спины.

*Время пребывания в позе: 5-10 секунд.*

*Дозировка: 8-10 раз в каждую сторону.*

Дети в парах садятся лицом друг к другу, разводят ноги в стороны как можно шире и упираются ступнями в ступни партнера. Каждый протягивает партнеру ладони. Взяв друг друга за руки, дети поочередно совершают наклоны: тик-так, тик-так ...

## Комплекс 8.

### 1. Поза «Сфинкс»

*Цель:* укрепление позвоночника, вытягивание грудной клетки и область легких, мышцы плеч и живота.

*Время пребывания:* 5-10 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

И.п. – лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до степени позади вас.

### 2. Поза «Кошка»

*Цель:* укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков.

Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза.

*Время пребывания в позе:* 5-6 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

### 3. Поза «Бегун»

*Цель:* формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия.

*Время пребывания в позе:* 5-10 секунд на каждую ногу.

*Дозировка:* 2-3 раза на каждую ногу.

Встать прямо. Ноги слегка расслаблены, руки вдоль туловища. Медленно отвести левую ногу и руку назад, а правую вперед, делаем вдох.

Задерживаем дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская руки и ноги. Теперь медленно отводим правую ногу и руку назад, а левую вперед, делаем вдох задерживая дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская ноги и руки.

### 4. Поза «Палка»

*Цель:* способствует вытяжению позвоночника и укреплению мышц плечевого пояса и живота.

*Время пребывания в позе:* 5 секунд.

*Дозировка:* 2-3 раза.

Из упора лежа на животе выпрямить руки. Туловище образует прямую линию, макушкой тянуться вперед.

