**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**города Абакана «Детский сад комбинированного вида «Журавлик»**

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДЕНО:

Педагогическим советом приказом заведующего

от «09» августа2021г. от « 09» августа 2021г

 протокол № 1 №144

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Крепыш»**

для детей 3-5 лет

**Срок реализации: 01.10.2021-31.05.2022г (8 месяцев)**

Разработано:

Ивакиной Натальей Николаевной

**Абакан**

2021-2022

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАЗДЕЛ I. ЦЕЛЕВОЙ** |  |
| Пояснительная записка | 3 |
| Цель и задачи | 4 |
| Условия реализации программы | 4 |
| **РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ** |  |
| Учебный план младший дошкольный возраст | 6 |
| Учебно - тематический план младший дошкольный возраст | 6 |
|  |  |
| Ожидаемые результаты | 32 |
| Критерии и формы оценки качества | 32 |
| **РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ** |  |
| Материальное обеспечение рабочей программы | 33 |
| Методическое обеспечениеЛитература | 3333 |
| **РАЗДЕЛ IV. ПРИЛОЖЕНИЕ** | 33 |

**РАЗДЕЛ I. ЦЕЛЕВОЙ**

**Пояснительная записка**

*Характеристика предмета, его значимость*

В основе программы лежит ***гимнастика с элементами хатха-йоги.*** Термин «йога» родился в Индии, в переводе означает «союз», «соединение», «связь». Хатха-йога - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка. Если их применять правильно и достаточно долго по времени, могут восстановить здоровье, хорошую физическую форму и гармонию всех сил организма.

*Актуальность* программы состоит в том, что детский вариант йоги разработан специально с учетом физических, психологических особенностей ребенка, для того, чтобы поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание с ранних лет. Благодаря Хатка-йоге увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Хатка-йога повышает общую двигательную активность. Упражнения Хатка-йоги направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

*Новизна* программы состоит в том, что в ней заложены четыре линии или четыре аспекта: физиологический, эмоциональный, поведенческий, ментальный и творческий, развивая которые мы можем говорить о воспитании гармоничной личности.

 Физиологический аспект-гибкость, подвижность и прямая осанка – это основные требования для сбалансированного развития тела;

Эмоциональный поведенческий аспект –нормализация поведения гиперактивного ребенка, уравновешивание эмоциональной сферы. Детям-интровертам, «закрытым», замкнутым, имеющим трудности в контакте со сверстниками занятия помогут открыться миру, раскрыть свои творческие способности;

Ментальный аспект - сюда входит способность концентрироваться, запоминать, рассуждать;

Творческий аспект - данный аспект подразумевает воображение, визуализацию, и развитие личных качеств.

Дети, практикующие асаны с юного возраста, способны комбинировать последовательность разных поз в виде танца. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что когда им встречается новое слово, они представляют себе его образ, для того чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении. Таким образом, говоря о детской йоге, мы подразумеваем развитие гармоничной личности, то есть личности, у которой приблизительно в одинаковой мере будут развиты тело и душа.

*Цель программы:* научить детей заботиться о своём здоровье с помощью специальных упражнений и правил индивидуального поведения, направленных на поддержание чистоты тела. Формировать потребность в ЗОЖ.

*Задачи:*

1. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
2. Развивать умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.
3. Формировать правильную осанку.
4. Развивать  потребности в здоровом образе жизни.
5. Создать условия для эмоционального благополучия детей.

 *Условия реализации программы*

Программа предназначена для детей 3-5 лет рассчитана на 8 месяцев. На обучение по программе зачисляются дети на основании заявления родителей. Режим организации занятий осуществляется в соответствии с приказом заведующего. Организованная образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю (8 раз в месяц).

*Форма организации деятельности* детей - групповая.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приёмы** | **Средства** | **Методы** |
| -переключения с одной деятельности на другую;-поощрения- игры и игровые ситуации | -общеразвивающие упражнения;-общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;-дыхательные упражнения;-упражнения для формирования правильной осанки;-упражнения для развития координации движений | -словесные: рассказ, объяснение;указания;-наглядные: показ.-практические: выполнение асан. |

**РАЗДЕЛ II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ**

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ». Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

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

Подготовительная часть: подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе, разогреть суставы. В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, самомассажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья. Поза - определенное положение тела, зафиксированное в течение нескольких секунд.

Основная часть: вначале разучивается комплекс статистических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрей освоить позу.

Заключительная часть: основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в хатха-йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

**Учебный план**

Занятия проводится 2 раз в неделю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Длительность занятий** | **Кол-во в месяц** | **Кол-во в год** |
| Младший (3-5 лет) | 25 минут | 8 занятий | 64 занятия |

**Учебно-тематический план**

Младший дошкольный возраст (3-5лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Тема** | **Содержание подтемы** | **Кол-во теоретических занятий** | **Кол-во практических занятий** |
| октябрь | Веселое путешествие | Знакомство. Что такое йога | 1 |  |
| Комплекс №1 |  | 2 |
| Комплекс №2 |  | 2 |
| Комплекс №3 |  | 2 |
| Комплекс №4 |  | 1 |
| ноябрь | «Айболит спешит на помощь» | Комплекс №5 |  | 2 |
| Комплекс №6 |  | 2 |
| Комплекс №7 |  | 2 |
| Комплекс №8 |  | 2 |
| декабрь  | «Сказки народов севера» | Комплекс № 9 |  | 2 |
| Комплекс №10 |  | 2 |
| Комплекс №11 |  | 2 |
| Комплекс №12 |  | 2 |
| январь | «Новогодняя сказка» | Комплекс №13  |  | 2 |
| Комплекс №14 |  | 2 |
| Комплекс №15 |  | 2 |
| Комплекс №16 |  | 1 |
| Комплекс «Рукавичка» |  | 1 |
| февраль  | «Путешествие за сокровищами» | Комплекс №17  |  | 2 |
| Комплекс №18 |  | 2 |
| Комплекс №19 |  | 2 |
| Комплекс №20 |  | 2 |
| март  | Сказки мудрого Йога | Комплекс №21  |  | 2 |
| Комплекс №22 |  | 2 |
| Комплекс №23 |  | 2 |
| Комплекс №24 |  | 2 |
| апрель.  | «Космос» | Комплекс №25  |  | 2 |
| Комплекс №26 |  | 2 |
| Комплекс №27 |  | 2 |
| Комплекс №28 |  | 1 |
| Комплекс «Курочка-ряба» |  | 1 |
| май  |  «Пробуждение» | Комплекс №29  |  | 2 |
| Комплекс №30  |  | 2 |
| Комплекс №31 |  | 2 |
| Комплекс №32 |  | 1 |
| Сказочная Йога (творческое задание) |  | 1 |
| **ВСЕГО:** |
|  | **8 тем** | **64 подтемы** | **1 теоретич** | **63 практич** |

Младший дошкольный возраст (3-5 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дата | тема | ***Разминка*** | Подтема | Содержание |
| Комплекс  | Позы для расслабления | Дыхательная гимнастика  |
| **Октябрь** | **05.10** | **«Веселое путешествие»** | ***Разминка.*** Корригирующая ходьба на носках (руки в замок за спиной), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен. | Знакомство. Что такое йога | Дать детям первоначальные сведения о йоге. Познакомить с понятиями «асаны»;Рассказать о важности занятий физкультурой; подчеркнуть, как Асаны влияют на наш организм. |
| Комплекс №1 | 1) «Дерево»2) «Алмаз»3) «Верблюд»4) «Кошка»5) «Кобра»6) «Полуберезка»7) «Рыба» | **«Птички»** | «Гудок паровоза» |
| **07.10** | Повторение комплекса №1 |
| **12.10** | Комплекс №2 | 1) «Пальма»2) «Треугольник»3) «Мостик»4) «Верблюд»5) «Кошечка»6) «Кобра»7) «Бабочка» | **«Бубенчик»** | «Полет самолета» (с элементами звуковой гимнастики), |
| **14.10** | Повторение комплекса №2 |
| **19.10** | Комплекс №3 |  1) «Пальма»2) «Ребенок»3) «Гора»4) «Лягушка»5) «Кошка»6) «Полуберезка»7) «Рыба» | **«Замедленное движение»** |  «Ежик» |
| **21.10** | Повторение комплекса №3 |
| **26.10** | Комплекс №4 | 1)»Солнечная поза»2) «Алмаз»2) «Гора»3) «Уголок»4) «Лягушка»5) «Кошка»6) «Полуберезка»7) «Бабочка» | «Воздушные шарики» | Дыхательная гимнастика:Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. |
| **28.10** | Повторение комплекса №4 |
| Ноябрь | **02.11** | **«Айболит спешит на помощь»** | *С*амомассаж; корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, на четвереньках с опорой на носок, руки сзади за спиной. | Комплекс №5 | 1) «Тадасана»2) «Божественная»3) «Черепаха»4) «Верблюд»5) «Полуберезка»6) «Рыба»7) «Полулотос» | «Облака» | «Прогулка в лес» |
| **09.11** | Повторение комплекса №5 |
| **11.11** | Комплекс №6 | 1) «Дерево»2) «Замок»3) «Лягушка»4) «Кобра»5) «Газовая»6) «Березка»7) «Рыба»8) «Полулотос» | «Водопад» | Дыхательная гимнастика:Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (закрывается левая), на выдохе постучать по ноздрям (5 раз). |
| **16.11** | Повторение комплекса №6 |
| **18.11** | Комплекс №7 | 1) «Пальма»2) «Алмаз»3) «Винт»4) «Березка»5) «Плуг»6) «Рыба»7) «Бабочка»8) «Полулотос» | **«Замедленное движение»** |  «Гуси». |
| **23.11** | Повторение комплекса №7 |
| **25.11** | Комплекс №8 | 1) «Дерево»2) «Герой»3) «Винт»4) «Книжка»5) «Черепашка»6) «Кобра»7)»Плуг»8) «Рыба» | «Улыбка» | «Покорители космоса». |
| **30.11** | Повторение комплекса №8 |
| Декабрь | **02.12** | **«Сказки Народов Севера»** | ***Разминка:***Корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, подскоки. | Комплекс №9 | 1)«Солнечная поза»2)«Черепашка»3)«Герой»4)«Кобра»5)«Полукузнечик»6) «Книжка»7)«Крокодил»8)«Бабочка» | «Шишки» | «Упрямый ослик»(с элементами звуковой гимнастики). |
| **07.12** |  Повторение комплекса №9 |
| **09.12** | Комплекс №10 | 1)«Дерево»2)«Звезда»3)«Золотая рыбка»4)«Кузнечик»5)«Береза»6)«Рыба»7)«Лотос» | «Спящий котенок» | Дыхательная гимнастика: сделать вдох носом, на выдохе тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцем по крыльям носа. |
| **14.12** | Повторение комплекса №10 |
| **16.12** | Комплекс №11 | 1)«Пальма»2)«Звезда»3)«Лодочка»4)«Дельфин»5)«Кузнечик»6)«Плуг»7) «Рыба»8)«Лотос» | **«Замедленное движение»** | Дыхательная гимнастика: энергично произносить «п-б».Укрепление мышц губ. |
| **21.12** | Повторение комплекса №11 |
| **23.12** | Комплекс №12 | 1) «Солнечная поза»2)«Черепашка»2)«Собачка»3)«Книжка»4)«Верблюд»5)«Береза»6)«Кузнечик»7)«Лотос» | **«Бубенчик»** | «Ёжик» |
| **28.12** | Повторение комплекса №12 |
| **Январь** | **11.01** | **«Новогодняя сказка»** | ***Разминка:***Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, на ладонях и ступнях (ноги выпрямлены), прыжки на двух ногах. | Комплекс №13 | 1)«Дерево»2)«Кошка»3)«Собака»4)«Лодочка»5)«Зигзаг»6)«Книжка»7)«Лотос» | «Улыбка» | «Упрямый ослик»(с элементами звуковой гимнастики). |
| **13.01** | Повторение комплекса №13 |
| **18.01** | Комплекс №14 | 1) «Пальма»2)«Алмаз»3)«Аист»4)«Черепашка»5)«Кузнечик»6)«Уголок»7)«Плуг»8)«Рыба»9)«Лотос» | «Мороженое» | «Кузнечный мех»; |
| **20.01** | Повторение комплекса №14 |
| **25.01** | Комплекс №15 | 1)«Пальма»2)«Звезда»3)«Треугольник»4)«Уголок»5)«Лук»6)«Береза»7)«Лодка»8)«Лотос» | «Лентяи» | Дыхательная гимнастика:Закрыв правую ноздрю и протяжно тянуть «г-м-м» на выдохе, то же самое, закрыв левую ноздрю. |
| **27.01** | Комплекс «Рукавичка» |  |
| **Февраль** | **01.02** | **«Путешествие за сокровищами»** | ***Разминка:*** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, «паучок», «крабики». | Комплекс №17 | 1) «Тадасана»2)«Герой»3)«Книжка»4)«Лягушка»5)«Верблюд»6)«Винт»7)«Плуг»8)«Рыба»9)«Лотос» | «Солнышко и тучка» | «Строим дом» |
| **03.02** | Повторение комплекса №17 |
| **08.02** | Комплекс №18 | 1)«Дерево»2)«Черепашка»3)«Лодочка»4)«Головоколенная»5)«Алмаз»6)«Треугольник с поворотом»7)«Рыба»8)«Бабочка» |  «Спящий котенок» | «Ёжик» |
| **10.02** | Повторение комплекса №18 |
| **15.02** | Комплекс №19 | 1) «Пальма»2)«Алмаз»3)«Кошка»4)«Собака»5)«Лук»6)«Ласточка»7)«Береза»8)«Лотос»9)«Воин» | «Мороженое» |  «Гуси». |
| **17.02** | Повторение комплекса №19 |
| **22.02** | Комплекс №20 | 1) «Солнечная поза»2)«Герой»3)«Лягушка»4)«Собака»5)«Кузнечик»6)«Ласточка»7)«Березка»8)«Плуг»9)«Рыба» | «Улыбка» | Дыхательная гимнастика:Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри по очереди. |
| **24.02** | Повторение комплекса №20 |
| **Март** | **01.03** | **Сказки мудрого Йога»** | ***Разминка:*** стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, поднимая бедро как можно выше, высоко поднимая колени, бег, высоко поднимая колени. | Комплекс №21 | 1. «Тадасана»
2. «Черепашка»
3. «Треугольник»
4. «Стульчик»
5. «Герой»
6. «Книжка»
7. «Ребенок»
8. «Плуг»
9. «Рыба»

10)«Лотос» | «Холодно-жарко» | «Строим дом» |
| **03.03** | Повторение комплекса №21 |
| **10.03** | Комплекс №22 | 1. «Пальма»
2. «Аист»
3. «Лягушка»
4. «Верблюд»
5. «Полумостик»
6. «Скручивание»
7. «Березка»
8. «Рыба»

9)«Лотос» | «Лентяи» | «Прогулка в лес» |
| **15.03** | Повторение комплекса №22 |
| **17.03** | Комплекс №23 | 1) «Дерево»2)«Алмаз»3)«Уголок»4)«Лягушка»5)«Верблюд»6)«Книжка»7)«Кузнечик»8)«Лодка»9)«Березка»10)«Рыба» | «Облака» | «Кузнечный мех» |
| **22.03** | Повторение комплекса №23 |
| **24.03** | Комплекс №24 | 1)«Дерево»2)«Герой»3)«Кошка»4)«Книжка»5)«Лодка»6)«Зигзаг»7)«Бабочка»8)«Лотос в рыбе» | «Солнышко и тучка» | «Ёжик» |
| **29.03** | Повторение комплекса №24 |
| **Апрель** | **05.04** | **«Космос»** | ***Разминка:*** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на прямых ногах, опираясь на ладони, прыжки | Комплекс №25 | 1)«Пальма»2)«Черепашка»3)«Звезда»4)«Кузнечик»5)«Плуг»6)«Рыба»7)«Полумостик»8)«Лотос» | «Драгоценность» | «Прогулка в лес» |
| **07.04** | Повторение комплекса №25 |
| **12.04** | Комплекс №26 | 1) «Тадасана»2)«Алмаз»3)«Замок»4) «Кошка»5)«Собака»6)«Лошадка»7)«Березка»8)«Рыба»9)«Лотос» | «Шишки» | Звуковая гимнастика для укрепления мышц губ и языка. |
| **14.04** | Повторение комплекса №26 |
| **19.04** | Комплекс №27 | 1) «Дерево»2)«Алмаз»3)«Верблюд»4)«Лук»5)«Ребенок»6)«Книжка»7)«Плуг»8)«Бабочка»9)«Березка в лотосе» | «Бабочка» |  «Покорители космоса». |
| **21.04** | Повторение комплекса №27 |
| **26.04** | Комплекс №28 | 1)«Дерево»2)«Черепашка»3)«Собака»4)«Винт»5)«Крокодил»6)«Лодка»7)«Плуг»8)«Рыба»9)«Лотос» | «Воздушные шарики» | «На море» |
| **28.04** | Повторение комплекса №28 |
| **Май** | **05.05** | **«Пробуждение»** | ***Разминка:*** Стойка на обеих ногах с распределением центра тяжести так, чтобы пальцы ног свободно двигались, коррегирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на рейке шведской стенки. | Комплекс №29 | 1) «Солнечная поза»2)«Ласточка»3)«Черепашка»4)«Аист»5)«Книжка»6)«Кобра»7)«Лук»8)«Березка»9)«Рыба»10)«Мостик» | «Облака» | «Упрямый ослик» |
|  | Комплекс «Курочка -ряба» |  |  |
| **10.05** | Комплекс №30 | 1) «Тадасана»2)«Ласточка»3)«Кошка»4)«Собака»5)«Треугольник»6)«Уголок»7)«Кузнечик»8)«Плуг»9)«Крокодил»10)«Лотос» | «Водопад» | «Прогулка в лес» |
| **12.05** | Повторение комплекса №30 |
| **17.05** | Комплекс №31 | 1) «Дерево»2)«Алмаз»2)«Черепашка»3)«Винт»4)«Верблюд»5)«Ребенок»6)«Качалка»7)«Березка»8)«Лотос» | «Бабочка» | «Полет самолета» |
| **19.05** | Повторение комплекса №31 |
| **24.05** | Комплекс №32 | 1) «Солнечная поза»«Ворона»2)«Книжка»3)«Лодка»4)«Кузнечик»5)«Коробочка»6)«Плуг»7)«Березка»8)«Рыба»9)«Лотос» | «Летний денек»» | «На море» |
| **26.05** | Повторение комплекса №32 |
| **ВСЕГО:** | **64 часа** |

**Ожидаемые результаты**

В ходе освоения программы дети могут приобрести знания и умения:

* развитие гибкости
* совершенствование дыхательной системы
* улучшение психофизического состояния
* укрепление здоровья
* предупреждение плоскостопия, нарушений опорно-двигательного аппарата;
* формирование правильной осанки

Оценка достижения детьми ожидаемых результатов проходит в естественной для ребенка игровой среде, по мере освоения тем программы.

*Форма* проведения: наблюдение

*Критерии:*

1. Удовлетворенность детей своей деятельностью в рамках программы (эмоциональное состояние, словесные высказывания)
2. Активное участие в теоретических и практических занятиях (высокий процент посещения, степень активности на занятиях)
3. Свободное владение теоретической информацией по теме (знает основные понятия: поза, асан; технику выполнения; как правильно дышать)
4. Применение полученной информации на практике (выполняет любые заданные педагогом асаны самостоятельно или с его помощью)

Полученные данные заносятся в таблицу в мае, в конце срока реализации программы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИ ребенка | Удовлетворенность | Активное участие | Владение теорией | Владение знаниями на практике | Ожидаемый результат  |
| Заинтересован | Не заинтересован | Меньше 70%- не освоено | Больше 70%- освоено | Принимает активное участие  | Не принимает активное участие | Владеет  | Частично владеет | Не владеет | Активно использует | Частично использует | Не использует | Достигнут | Не достигнут |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Таким образом, проанализировав таблицу, педагог дает оценку успешности своей деятельности и намечает перспективу на следующий учебный год

**РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ**

*Материальное обеспечение программы:*

* Музыкальный центр
* Диски и электронные носители
* Массажные мячи
* Диск «Здоровья»

*Методическое обеспечение программы:*

* Аудиотека музыки со спокойными релаксационными мелодиями

*Литература:*

* Борисова М., Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования, Москва, Обруч, 2014
* Бокатов А., С., Сергеев «Детская йога» - Москва «Ника-центр», 2009 г.
* Игнатьева, Т.П. «Практическая хатка – йога для детей». Санкт-Петербург «Нева», 2003г.

**РАЗДЕЛ IV. ПРИЛОЖЕНИЕ**

***Приложение 1***

**Требование к выполнению статических упражнений.**

 Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

 Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Например: сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

 Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

 Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

 Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

 После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

 Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».

 Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощутив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье». Установление такой положительной связи, один из «секретов» поз.

 Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

## Приложение №2

##  Этапы выполнения поз.

**I этап. Отдых перед вхождением в позу.**

 Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

**II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.**

 Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

**III этап. Вхождение в позу.**

 Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

**IV этап. Фиксация позы.**

 Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.

 При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

**V этап. Выход из позы.**

 Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

**VI этап. Отдых после выхода из позы.**

 Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

***Приложение 3***

***Описание комплексов***

|  |  |
| --- | --- |
| Названиеупражнения.**Сказка «Курочка ряба»**Жили-были дед и баба, и была у них курочка ряба. Снесла курочка яичко не простое, а золотое.Дед бил, бил не разбил, баба била, била не разбила.Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко и разбилось.Дед плачет, баба плачет. А курочка кудахчет: не плач дед, не плач баба. Снесу я вам яичко не золотое, а простое. Баба и дед довольны. Наступил в доме мир и покой. **Сказка «Гуси–лебеди»**Уехали отец с матерью в город. А Маша посадила братца на травку под окно и убежала гулять с подружками, заигралась Маша, вернулась, а братца нет.Горевала она, плакала, но слезами горю не поможешь, сама виновата, и сама найти должна. Бросилась она в чисто поле и видит, метнулись вдалеке гуси- лебеди. Догадалась она, что гуси-лебеди унесли братца, и бросилась догонять.  Бежала, бежала, смотрит, стоит яблонька. -Яблонька, яблонька, скажи куда гуси-лебеди полетели. -Стряси с меня яблоки, а то веткам тяжело, тог-да скажу. Стрясла Маша яблоки и яблонька дорогу показала.Побежала Маша дальше. Бежала, бежала и видит стоит в поле Печка. Маша бросилась к ней. * Печка, печка скажи куда гуси лебеди полетели?

- Подбрось в меня дров, тогда скажу.Маша подбросила поскорее дров и побежала дальше.Бежала, бежала и видит, течёт речка - кисельные берега.  -Речка, речка куда гуси- лебеди полетели. -Упал в меня камень, мешает молоку дальше течь. Сдвинь его в сторону, тогда скажу. Отломила Маша сухую ветку, сдвинула камень и побежала дальше.Бежит по лесу и видит на поляне стоит избушка, а братец сидит на крыльце и играет золотыми яблоками. Маша схватила братца и бросилась бежать домой. Гуси-лебеди увидели Машу и бросились вдогонку. Хотят братца отобрать. Добежала Маша до речки:-Речка, речка спрячь нас. Речка посадила её с братцем под крутой бережок. Гуси-лебеди пролетели мимо. Вышла Маша с братцем из-под крутого бережка ипобежала дальше.А гуси-лебеди увидели её, воротились, летят на встречу, крыльями машут, вот-вот братца отнимут. Подбежала Маша к печке – печка спрятала Машу с братом за заслонку. Гуси-лебеди покружились, покружились и улетели восвояси.Вышла Маша с братцем и бросилась бежать домой. Гуси-лебеди увидели их и снова вдогонку пустились. Вот, вот братца вырвут из рук.Хорошо яблонька близко оказалась. Спрятала она Машу с братцем, густыми ветками укрыла.Гуси-лебеди покружили, покружили так ни с чем и вернулись.Добежала Маша домой и дух перевела. Тут и родители из города вернулись, гостинцы привезли.  |  Значение поз. **Поза «Зародыша»****Поза«Горы»** **Поза «Ребёнка»****Поза «Бриллианта»** **Поза «Головоколенная»** **Поза «Угла»** **Поза «Расслабления»****Поза «Ребёнка»****Поза «Бегуна»** **Поза «Дерева»** **Поза «Горы»**.**Поза «Змеи»****Поза «Бриллианта»****Поза «Мостика»****Поза «Горы»****Поза «Расслабления»** |
| Комплекс «Рукавичка» |  |
| Шёл дед, шёл через высокие сугробы, перешагивая, а рядом с ним бежала собака. Она нюхала то след, то дорогу, то смотрела на хозяина. Так он шел по лесу и не заметил, как обронил рукавичку.Лежит рукавичка, снегом заметённая. В это время по лесу бежала мышка. Заметила она рукавичку, забралась в неё и стала в ней жить. Через сугробы прыгает лягушка. Увидела рукавичку и спрашивает: -Кто в рукавичке живёт? Мышка норушка. А ты кто? -Я, мышка норушка. Давай жить вместе. Вот их уже двое.Бежит между деревьями длинноухий заяц, увидел рукавичку. Подбежал и спрашивает: -Кто в рукавичке живёт? А ему отвечают. -Я мышка норушка.  -Я лягушка квакушка. -А ты кто?* Я зайка побегайка, пустите меня к себе жить. И вот их уже трое.

 Рукавичка стала больше, заметнее на белом снегу. Бежит лисичка, хвостом пушистым заметает след. Увидела рукавичку, подбежала и спрашивает:-Кто в рукавичке живёт?Ей отвечают:-Я мышка норушка.-Я лягушка квакушка.-Я зайка - побегайка.-А ты кто?-Я лисичка сестричка.Пустите меня жить. Заглянула она в рукавичку, и звери ей понравились. Она осталась жить. Вот уже четверо живут в рукавичке. По лесу, рыская, бегал голодный волк, через деревья, кусты перепрыгивает. Остановился около рукавички и спрашивает: -Кто в рукавичке живёт?Ему отвечают:-Я мышка норушка.-Я лягушка квакушка.-Я зайка - побегайка.-Я лисичка сестричка.-А ты кто?-Я волчок серый бочок.-Пустите меня к себе. Вот их уже пятеро в рукавичке. Большая рукавичка стала, далеко её видать.Мимо рукавички бежит кабан. Увидел рукавичку, заглянул в неё и видит, сидят в ней звери в причудливых позах. Кабану интересно стало, он тоже остался. Рукавичка совсем большая стала.А мороз крепчает, у деда руки замёрзли. Заметил он, что нет рукавички. Пустились они назад рукавичку искать. Собака бежит, лает, след нюхает. Услыхали звери лай, в рассыпную в свои норки бросились и затихли. Звери лежат в своих норках им тепло и тихо.Они лежат и думают: о весеннем, тёплом солнышке, зелёной траве, и им тепло.**Путешествие по морскому дну**Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает. **Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы**. Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колышутся и извиваются, и прячут морских животных.Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой большой и грозный скат, раскинул свой чёрный плащ и проплыл мимо.Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы. Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдём мимо.Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтами. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем.Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъём идёт плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту.Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца. **Сказки народов тайги и тундры.**От берегов Белого моря до берегов Тихого океана на тысячи километров, протянулась тайга. Лес, лес – без конца и края. Огромные кедры в горах, голубые лиственницы по берегам сибирских рек, непроходимые завалы, поваленных бурей деревьев - всё это тайга.А где кончается тайга, там, за Полярным кругом, начинается тундра. Карликовые берёзки, ивы, да цветы по берегам холодных озёр и на вершинах сопок. Земля здесь оттаивает в короткое полярное лето, только сверху, а глубже она твёрдая и мёрзлая. Суровая здесь природа. Но с давних времён живут здесь оленеводы, охотники, рыбаки.На широких лыжах, уходят охотники далеко за дичью. Рыбаки выходят в открытое море на лов рыбы. С места на место кочуют оленеводы, перегоняя стада в места, где растёт белый мох – ягель.Долго длиться полярная ночь. Только в марте покажется солнце, потеплеет. Но вдруг снова налетит снежная буря, ледяной ветер загонит людей в жилища, где тепло, и готовиться обед.Оленеводы все собираются в это время в ярангах, сидят у огня и слушают сказку. Сказочник рассказывает об отважных охотниках, злых колдуньях, добрых животных, чудесных рыбах, красивых птицах.Долго рассказывает свои сказки сказочник, у детей уже смыкаются глаза, хочется спать, да жаль прослушать хоть слово. Сказки сказочник заканчивает, за пологом яранги утихает буря. Сказки помогают скоротать длинную полярную ночь пастухам, оленеводам.Не даром у чукчей и эвенков сказочники самый уважаемый человек в стойбище. От одного сказочника - к другому, из уст в уста, век за веком переходили самые любимые сказки и дошли они до наших дней. **Поход в осенние сопки.**Мы с вами собрали рюкзаки, закинули их на плечи и отправляемся в поход по нашим сопкам. Сопки осенью очень красивые.Они как бы раскрашеныумелой рукой художника.Очень много золотой и багровой краски. Идём по широкой дороге мимо низких сопок и небольших озёр. Нам нужно пройти на питьевое озеро. Дорога уходит в карьер, а мы с вами переходим на тропинку. Она пролегает между зарослей карликовой берёзки. Ребята посмотрите, какие мел-кие кисточки на ней. Веточки причудливой формы.Есть берёзки и выше, они тоже изогнуты, так как корни её, из-за каменистой почвы, расти, не могут. Расположены они на поверхности. Листочки у берёзки мелкие.Поднимаемся на вершину сопки, а за ней на другую, ещё выше. Склон высокой сопки покрыт багульником, брусничником и кустиками черники. Ягоды на кустах зрелые и вкусные. Здесь мы с вами сделаем привал. Соберём ягоды для витаминного чая. Рассмотрим растение багульника. Это растение тоже очень полезное. Чай из багульника возвращает силы. Мы с вами разведём костёр и накипятим чай. Заварим: бруснику, чернику и багульник. Чай очень вкусный. Привал наш не большой и пора в путь дорогу. Собираем рюкзаки и идём дальше. Вот и вершина нашей сопки. Внизу раскинулось красивое озеро, где мы с вами сделаем привал. Посмотрите, какая чистая вода, но она очень тёмная. Озеро холодное. По краям озера много цветов, деревья более высокие, т.к. влаги здесь больше. Посмотрите, рыбёшки плавают в озере. Сейчас мы с вами сделаем кораблики с парусами из листьев и спустим на воду. Парусная регата отправилась в путь. Тихий ветерок погнал кораблики на середину озера. Помашем им и отправимся в обратный путь.Вернёмся мы с вами, другой, более ближней дорогой. Поднимаемся на сопку. На вершине сопки посмотрите, какие огромные глыбы. Давайте подойдём поближе и рассмотрим их. Камень этот называется гранит. В его состав входит слюда, посмотрите, как она сверкает на солнце.Вон и наш сад уже виден, но нам нужно ещё преодолеть две сопки. Одна более ровная и не высокая, а другая очень крутая. Давайте мы её обойдём. Ступайте осторожно, здесь небольшое болото. Прыгаем с кочки на кочку.Вот мы с вами и миновали последнюю сопку. Подходим к детскому саду. Там ждёт нас вкусный обед, а после обеда сон. Он будет здоровый и крепкий. Мы с вами получили заряд бодрости на всю неделю. Путь был длинный, но очень интересный. Время прошло не заметно и нам пора расстаться.  | **Поза «Ребёнка»****Поза «Бриллианта»** **Поза «Божественная»****Поза «Скручивания»** **Поза «Кошки»**.**Поза «Прямого угла»****Поза «Кривого дерева»****Поза «Расслабления»****Поза «Зародыша»****Поза «Ребёнка»****Поза «Дерева»**.**Поза «Кузнечика»****Поза «Головоколенная»** **Поза «Лотоса»****Поза «Бегуна»****Поза «Расслабления»****Поза «Змеи»****Поза «Бриллианта»** **Поза «Бегуна»****Поза «Кривого дерева»****Поза «Горы»****Поза «Полу плуга»****Поза «Скручивания»****Поза «Расслабления»****Поза «Угла»****Поза «Бегуна»****Поза «Кривого дерева»****Поза «Горы»****Поза «Бриллианта»****Поза «Скручивания»** **Поза «Полу плуга»****Поза «Расслабления»** |

***Приложение 4***

***Дыхательная и звуковая гимнастика:***

«Кузнечный мех»

«Прогулка в лес»-представи. 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 на расслабление всего организма***

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

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

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

***"Летний денек":***Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

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

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

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

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

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

***«Лентяи»:***Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

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

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

***«Водопад»:***Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и чувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее…  Белый свет течет по вашим плечам… помогает им стать мягкими и расслабленными… (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди… по животу… Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас 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 ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

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