

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творческого развития и гуманитарного образования»

Рассмотрено
на педагогическом совете
МБОУ ДО «ЦТР и ГО»
от 31.08.2018 г. Протокол №5



Утверждаю:
директор МБОУ ДО «ЦТР и ГО»
Сорокина Н.А.
Приказ № 70/1 от 31.08.2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Йога для малышей»

Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Маришкина Н.В.

г. Суворов, 2018 год

Пояснительная записка

Актуальность и новизна.

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед родителями. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений. Ребенок с раннего возраста должен чувствовать мышечную радость и полюбить движение - это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в занятиях физической культурой, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

В основе модифицированной программы **физкультурно-спортивной направленности** «Йога для малышей» лежит гимнастика с элементами хатха-йоги. Сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаботоразвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на опорно-двигательном аппарате. Важно как можно раньше создавать здоровые привычки развития детей. Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка.

Отличительная особенность программы состоит в том, что здесь используются физические упражнения, имеющие динамический характер, а также в гимнастике с элементами хатха-йоги основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных,

осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм ребенка 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. 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. Также в программе предусмотрен цикл занятий, формирующих понятие здоровый образ жизни (Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни»): «От какой пищи человек будет здоров?», «Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми?», «Зачем детям нужно спать днем?» и т.д., а также комплекса дыхательной гимнастики в сочетании с самомассажем активных точек.

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия детей, укрепление здоровья обучающихся и формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи.

Обучающие:

- Изучить технику выполнения асан (поз), гимнастики для глаз, самомассажа.
- Формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- Учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);

- Создать атмосферу эмоционального благополучия.
- Сформировать представления о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать физические упражнения для укрепления своих органов и систем, формировать правильную осанку.

Развивающие:

- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
- Развивать гибкость, подвижность суставов, координацию движений, умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, умение правильно дышать, расслабляться.

Воспитательные:

- Воспитывать умение быть терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.
- Побуждать детей к творческому самовыражению в двигательной деятельности.
- Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Сроки реализации программы рассчитан на 1 год обучения – 36 академических часов.

. **Адресат программы** дети дошкольного возраста 4-6 лет, без предъявления требований к уровню образования и способностям. Форма организации образовательной деятельности - групповая. Уровень сложности – стартовый.

Формы проведения занятий: фронтальные практические занятия с детьми.

Режим и продолжительность занятий - 1 раз в неделю, продолжительностью 30 минут.

Количество занятий и учебных часов в неделю (на группу) и за год: 1 час в неделю – в год 36 часов.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

К концу обучения по программе дети:

- подчиняются социальным нормам поведения и правилам взаимоотношения с взрослыми и сверстниками;
- слушают внимательно взрослого;
- рассказывают о результатах своей деятельности, сопоставляя с результатами других детей;
- называют и демонстрируют не менее 15 статических упражнений для укрепления своих органов и систем;
- приводят примеры, перечисляют разные способы закаливания организма, высказывая суждения об их пользе;
- выполняют самомассаж по известному алгоритму;
- знают и демонстрируют упражнения на расслабление, снятия усталости, развивающие гибкость;
- демонстрируют умение правильно дышать;
- кратко излагают, рассуждают и соблюдают правила личной гигиены;
- перечисляют разные способы двигательной активности;
- демонстрируют умение выполнять основные движения, контролируя и управляя движениями тела;
- сохраняют равновесие, выполняя статические позы.

Педагогическая диагностика проводится:

- для контроля уровня развития физических качеств ребёнка и физической подготовки (см. Приложение №1);

Формами подведения итогов реализации программы будут являться итоговые открытые занятия в виде игр – драматизаций для родителей.

Учебно – тематический план

	Название	Количество часов	Формы
--	----------	------------------	-------

п/п	разделов и темы занятий	всего	теория	практика	аттестации/ контроля
	Вводные занятия.	1ч.	0,5ч	0,5ч	Опрос
	Общеразвивающие упражнения	6ч	1ч	5ч	Наблюдение, опрос
	Комплексы статических упражнений	19ч	2ч	17ч	Дидактические игры
	Цикл бесед о здоровом образе жизни	4ч	4ч	-	Опрос
	Подвижные игры	6ч	0,5ч	5,5ч	Наблюдение
	Всего:	36ч	7ч	29ч	

Содержание программы

1. Вводные занятия (1ч).

Теория (30 мин.) Рассказ о принципах Хатха – йоги, показ и словесная инструкция по выполнению упражнений комплекса самомассажа (см.

Приложение №3), разминки (см. Приложение №4);

Практика (30 мин.) самостоятельное выполнение комплекса самомассажа, разминки.

3. Комплексы статических упражнений (19 ч.) (см. Приложение №5)

Теория (2 ч) Словесная инструкция по выполнения статических упражнений.

Практика (17 ч.) выполнение детьми полного цикла упражнений, включающих в себя комплекс разминки, самомассажа, статических поз,

упражнений на расслабление, итоговое занятие в виде игры – драматизации (см. Приложение №5)

4. Цикл бесед о здоровом образе жизни (4 ч.)

Теория (1ч) Беседы направленные на формирование основ здорового образа жизни.

Практика (3 ч.) Выполнение рисунков, подвижных игр, дидактических игр, заданий познавательно – исследовательской направленности, спектакль.

5. Подвижные игры (6 ч.)

1. Календарно – тематический план

месяц	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы	Материал
Сентябрь	<p>Комплекс 1</p> <p>Развивать у детей двигательные умения и навыки; сохранять и сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать у детей умения чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными,</p>	<p>Встреча «Круг дружбы»</p> <p>Настройтесь на занятие.</p> <p>Разминка.</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза зародыша</i> - <i>Поза угла</i> - <i>Поза мостика</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза горы</i> <p>Массаж «<u>Взяли ушки за макушки.</u>»</p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>поза кобра</i> - <i>голова к ногам</i> 	Коврики, музыка

		<p>- поза всадник</p> <p>- поза дерево (равновесие)</p> <p>Дыхательные упражнения «Задержка дыхания»,</p> <p>Гимнастика для глаз «Вращение глаз»</p> <p>Релаксационная гимнастика «Надуй шарик».</p> <p>Игры - «Пустое место»</p>	
Сентябрь	<p>Комплекс №1</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские</p>	<p>Встреча «Круг дружбы»</p> <p>Настройтесь на занятие.</p> <p>Разминка.</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <p>- Поза зародыша</p> <p>- Поза угла</p> <p>- Поза мостика</p> <p>- Поза ребенка</p> <p>-Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</p> <p>- Поза бриллианта (вариант 1)</p> <p>- Поза горы</p> <p>Массаж «<u>Взяли ушки за макушки.</u>»</p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление</p>	Коврики, музыка

	отношения со сверстниками	основных групп мышц) <ul style="list-style-type: none"> - поза кобра - поза голова к ногам - поза всадник - поза дерево (равновесие) Дыхательные упражнения «Задержка дыхания», Гимнастика для глаз «Вращение глаз» Релаксационная гимнастика «Надуй шарик». Игры - «Пустое место»	
Октябрь	Комплекс №2 Познакомить детей с названиями новых асан. Развивать умение детей выполнять основные асаны на равновесие. Развивать навык правильно дышать, сочетая дыхание и	Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Разминаем шею» Комплекс статических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи 	Коврики, музыка

	<p>движение.</p>	<p>- <i>Поза прямого угла</i></p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <p>- <i>поза мостик</i></p> <p>- <i>поза крокодил</i></p> <p>- <i>поза бабочка</i></p> <p>- <i>поза благого война</i></p> <p>Дыхательные упражнения животом.</p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо-влево, вниз - вверх и по диагоналям</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Движение руками «Лыжник»</i></p> <p>Йога – игра <i>«Прыгающие кролики»</i></p>	
Октябрь	<p>Комплекс №2</p> <p>Закреплять название основных асан, умение детей выполнять асаны на равновесие.</p> <p>Совершенствовать навык</p>	<p>Встреча «Круг дружбы»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж <i>«Разминаем шею»</i></p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <p>- <i>Поза дерева (вариант 1)</i></p> <p>- <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i></p>	Коврики, музыка

	<p>правильно дышать, сочетая дыхание и движение.</p>	<p>- <i>Поза льва</i> - <i>Божественная поза</i> - <i>Головоколенная поза (вариант 1)</i> - <i>Поза змеи</i> - <i>Поза прямого угла</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>поза мостик</i> - <i>поза крокодил</i> - <i>поза бабочка</i> - <i>поза благого война</i> Дыхательные упражнения животом. Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо- влево, вниз - вверх и по диагоналям</i> Релаксационная гимнастика - <i>Движение руками</i> <i>«Лыжник»</i> Йога – игра <i>«Прыгающие кролики»</i></p>	
<p>Ноябрь</p>	<p>Комплекс №3 Закреплять названия</p>	<p>Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка.</p>	<p>Коврики, музыка</p>

	<p>основных асан. Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку.</p>	<p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла <p>Энергетический массаж. Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги.</p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - поза угла - поза рыбка - поза голова к ногам - поза всадник <p>Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение грудной клетки</i></p> <p>Гимнастика для глаз - «Рисуем» <i>восьмерки</i></p>	
--	---	--	--

		<p>Релаксационная гимнастика - <i>Наклоны головы к плечам.</i></p> <p>Игры - «<i>Изобрази позу по имени</i>»</p> <p><i>Дыхание очистительное – «царапание»</i></p>	
Ноябрь	<p>Комплекс №3</p> <p>Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием. Сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.</p>	<p>Встреча «Круг дружбы»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза льва</i> - <i>Божественная поза</i> - <i>Головоколенная поза (вариант 1)</i> - <i>Поза змеи</i> - <i>Поза прямого угла</i> <p>Энергетический массаж. <i>Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги.</i></p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>асанмах</i> 	Коврики, музыка

		<p>- поза рыбка</p> <p>- поза голова к ногам</p> <p>- поза всадник</p> <p>Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение грудной клетки.</i></p> <p>Гимнастика для глаз - «<i>Рисуем</i>» <i>восьмерки</i>».</p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Наклоны головы к плечам.</i></p> <p>Игры - «<i>Изобрази позу по имени</i>»</p> <p><i>Дыхание очистительное – «царапание»</i></p>	
Декабрь	<p>Комплекс №4</p> <p>Развивать умение выполнять движения осознанно, ловко, красиво.</p> <p>Сохранять правильную осанку;</p> <p>Развивать координацию движений, выдержку,</p>	<p>Приветствие «Улыбнитесь, потянитесь»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж - <i>Растирание ладони</i></p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <p>- <i>Упражнение в позе лотоса:</i></p> <p><i>удобная поза;</i></p> <p><i>поза полулотоса;</i></p> <p><i>поза лотоса.</i></p> <p>Переменное дыхание, или <i>раздельное</i></p>	Коврики, музыка

	<p>настойчивость в достижении результатов.</p>	<p>продувание - <i>Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»</i></p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>поза солнца в положении стоя</i> - <i>черепашья растяжка</i> - <i>поза младенца</i> <p>Дыхательные упражнения - <i>Дыхание животом</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>«Мой веселый звонкий мяч»</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - 1. <i>«Потянулись»</i>. 2. <i>«Растишка»</i>.</p> <p>Беседа на тему <i>«Свежий воздух»</i></p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - <i>«Противоположности»</i></p>	
Декабрь	<p>Комплекс №4</p> <p>Совершенствовать умения выполнять движения осознано,</p>	<p>Приветствие <i>«Улыбнитесь, потянитесь»</i></p> <p><i>«Настройтесь на занятие»</i>. Разминка.</p> <p>Самомассаж - <i>Растирание ладони</i></p> <p>Комплекс статических упражнений:</p>	Коврики, музыка

	<p>красиво.</p> <p>Закреплять название новых асан.</p> <p>Развивать координацию, выдержку.</p>	<p>- <i>Упражнение в позе лотоса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>удобная поза;</i> - <i>поза полулотоса;</i> - <i>поза лотоса.</i> <p>Переменное дыхание, или раздельное продувание - <i>Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»</i></p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>поза солнца в положении стоя</i> - <i>черепашья растяжка</i> - <i>поза младенца</i> <p>Дыхательные упражнения - <i>Дыхание животом</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>«Мой веселый звонкий мяч»</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - 1. <i>«Потянулись».</i></p> <p>2. <i>«Растишка».</i></p> <p>Беседа на тему <i>«Сон – как лучшее лекарство»</i></p> <p>Игры, направленные на активизацию действий,</p>	
--	--	--	--

		развитие внимания - « <i>Противоположности</i> »	
Январь	<p>Комплекс №5</p> <p>Познакомить с новыми вариантами выполнения основных асан.</p> <p>Развивать мелкую моторику рук. Закреплять навыки массажа.</p> <p>Развивать гибкость</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж «<i>Человечки</i>»</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза дерева(вариант 2)</i> - <i>Поза бегуна</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 2)</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Поза верблюда</i> - <i>Совершенная поза</i> - <i>Головоколенная поза</i> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>поза стул</i> - <i>Продольный силовой выпад стоя</i> - <i>поза лягушка</i> 	Коврики, музыка

		<p>- поза бабочка (сидя)</p> <p>- поза тюлень</p> <p>Дыхательные упражнения - <i>Одна ноздря</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Елка</i></p> <p>Релаксационная гимнастика</p> <p>Беседа «<i>Полезная пища</i>», «<i>Расскажи, что ты ешь</i>».</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – «<i>Не зевай</i>».</p>	
Январь	<p>Комплекс №5</p> <p>Закреплять названия ранее освоенных асан.</p> <p>Развивать равновесие, координацию движений;</p> <p>Закреплять навыки массажа; развивать гибкость</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж «<i>Человечки</i>»</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <p>- <i>Поза дерева (вариант 1)</i></p> <p>- <i>Поза дерева (вариант 2)</i></p> <p>- <i>Поза бегуна</i></p> <p>- <i>Поза аиста</i></p> <p>- <i>Поза бриллианта (вариант 2)</i></p> <p>- <i>Поза ребенка</i></p>	Коврики, музыка

		<p>- Поза верблюда</p> <p>- Совершенная поза</p> <p>- Головоколенная поза</p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <p>- поза стул</p> <p>- Продольный силовой выпад стоя</p> <p>- поза лягушка</p> <p>- поза бабочка (сидя)</p> <p>- поза тюлень</p> <p>Дыхательные упражнения - <i>Одна ноздря</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Елка</i></p> <p>Релаксационная гимнастика.</p> <p>Беседа «Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь».</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – «<i>Не зевай</i>».</p>	
Февраль	<p>Комплекс №6</p> <p>Развивать гибкость</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p>	Коврики, музыка

	<p>позвоночника, приводить в тонус мышцы.</p> <p>Познакомить с новым упражнением на дыхание.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Головоколенная поза - Поза лотоса <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - поза кобра - поза свернутого листа - поза саранчи - поза лук - поза дерева (равновесие) <p>Дыхательные упражнения - «Сильные руки»</p>	
--	---	---	--

		<p>Гимнастика для глаз - <i>Бабочка</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Аист</i></p> <p>Беседа «<i>Что делать, когда начинается насморк?</i>»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «<i>Изобрази позу по имени</i>»</p>	
Февраль	<p>Комплекс №6</p> <p>Продолжать</p> <p>развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов;</p> <p>Закреплять умение правильно дышать.</p> <p>Продолжать совершенствовать умение балансировать</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж <i>лица для детей в стихах «Нос, умойся!»</i></p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Поза скручивания</i> - <i>Поза березки</i> - <i>Поза мостика</i> - <i>Поза бумеранга</i> - <i>Головоколенная поза</i> - <i>Поза лотоса</i> 	Коврики, музыка

		<p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> -поза кобра - поза свернутого листа -поза саранчи - позалук - поза дерева (равновесие) <p>Дыхательные упражнения - «Сильные руки»</p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Бабочка</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Аист</i></p> <p>Беседа на тему «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Изобрази позу по имени»</p>	
Март	<p>Комплекс №7</p> <p>Развивать двигательную активность.</p> <p>Приводить в тонус мышцы.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж "<i>Мытье головы</i>"</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> 	Коврики, музыка

	<p>Закреплять названия основных асан.</p> <p>Формировать умение следить за дыханием</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - поза лука - поза стола - «Балансирующая поза «Стола» -поза всадника - поза пирамиды - Поза Откинутого Большого Пальца Ноги - поза лягушка - поза на равновесие <p>Дыхательные упражнения – Ладони, Кошка</p>	
--	---	---	--

		<p>Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений)</i></p> <p><i>Беседа о зарядке.</i></p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Полоса препятствий</i></p>	
Март	<p>Комплекс №7</p> <p>Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений.</p> <p>Развивать навык следить за своим дыханием.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж "<i>Мытье головы</i>"</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Поза кривого дерева</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза орла</i> - <i>Поза полулотоса</i> - <i>Поза лука</i> - <i>Поза березки</i> 	Коврики, музыка

		<p>- <i>Поза плуга</i></p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <p>- <i>поза угла</i></p> <p>- <i>поза стола</i></p> <p>- <i>«Балансирующая поза «Стол»</i></p> <p>- <i>поза всадника</i></p> <p>- <i>поза пирамиды</i></p> <p>- <i>Поза Откинутого Большого Пальца Ноги</i></p> <p>- <i>поза лягушка</i></p> <p>- <i>поза орла</i></p> <p>Дыхательные упражнения – <i>Ладони, Кошка</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений).</i></p> <p>Беседа «Что я знаю о себе и о своем здоровье».</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Полоса препятствий</i></p>	
--	--	--	--

<p>Апрель</p>	<p>Комплекс №8</p> <p>Продолжать развивать гибкость, координацию движений.</p> <p>Развивать умение правильно дышать.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж - <i>Ушки</i></p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i> - <i>Поза кобры</i> - <i>Поза лебедя</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> - <i>Поза кузнечика</i> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>поза собаки</i> - <i>поза всадник</i> - <i>поза рыбка</i> - <i>поза крокодил</i> 	<p>Коврики, музыка</p>
---------------	---	--	------------------------

		<p>- поза бабочка</p> <p>Дыхательные упражнения – <i>Большой маятник</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Вращение глаз по часовой и против часовой стрелки</i></p> <p>Релаксационная гимнастика – <i>Танец плеч, Мельница</i></p> <p>Беседа «<i>Заповеди здорового образа жизни</i>»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания: «<i>Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать</i>»</p>	
Апрель	<p>Комплекс №8</p> <p>Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения;</p> <p>Продолжать закреплять умение</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж - <i>Ушки</i></p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <p>- <i>Поза дерева (вариант 2)</i></p> <p>- <i>Солнечная поза</i></p> <p>- <i>Поза аиста</i></p> <p>- <i>Поза цапли</i></p>	Коврики, музыка

	<p>правильно дышать.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза кобры</i> - <i>Поза лебедя</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> - <i>Поза кузнечика</i> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>поза собаки</i> - <i>поза всадник</i> - <i>поза рыбка</i> - <i>поза крокодил</i> - <i>поза бабочка</i> <p>Дыхательные упражнения – <i>Большой маятник</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Вращение глаза по часовой и против часовой стрелки</i></p> <p>Релаксационная гимнастика – <i>Танец плеч, Мельница</i></p> <p>Беседа «<i>Заповеди здорового образа жизни</i>»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий,</p>	
--	--------------------------	--	--

		развитие внимания: <i>«Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать»</i>	
Май	<p>Комплекс №9</p> <p>Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Познакомить детей с первой помощью при травмах.</p> <p>Закрепить названия асан, закреплять умение осознанно дышать.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж <i>«Расслабленное лицо», Теплые ручки</i></p> <p>Комплекс статических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i> - <i>Поза лебедя</i> - <i>Поза полулотоса</i> - <i>Поза лука</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p>	Коврики, музыка

		<p>- поза младенца</p> <p>- поза собаки</p> <p>- поза всадник</p> <p>- поза рыбка</p> <p>- поза крокодил</p> <p>- поза бабочка</p> <p>Дыхательные упражнения – Обними плечи</p> <p>Гимнастика для глаз - Зажмуривание</p> <p>Релаксационная гимнастика - Марионетки</p> <p>Беседа «Скорая помощь при травмах»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – Горелки с платочком</p>	
Май	<p>Комплекс №9</p> <p>Продолжать</p> <p>развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов;</p> <p>Совершенствовать координацию движений</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж «Расслабленное лицо», Теплые ручки</p> <p>Комплекс статических упражнений</p> <p>- Поза дерева</p> <p>(вариант 2)</p>	Коврики, музыка

	<p>рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i> - <i>Поза лебедя</i> - <i>Поза полулотоса</i> - <i>Поза лука</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>поза младенца</i> - <i>поза собаки</i> - <i>поза всадник</i> - <i>поза рыбка</i> - <i>поза крокодил</i> - <i>поза бабочка</i> <p>Дыхательные упражнения – <i>Обними плечи</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Зажмуривание</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - <i>Марионетки</i></p>	
--	---	--	--

		<p>Беседа «Скорая помощь при травмах» (закрепление)</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Горелки с платочком</i></p>	
--	--	---	--

Методическое обеспечение программы.

Занятия желательно строить на сказочном сюжете или на сюжете из жизни природного мира, которые наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, дидактическими и подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой, сказками, речевыми играми. Продолжительность занятия 30 минут. Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.

Место. Занятия нужно проводить на полу, застеленном ковриком (спортивный зал). Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

Одежда. Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух.

Время. Первая половина дня.

Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период. 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 позитивный лад, 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, необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание, настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

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 быстрее 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.

Этапы выполнения статических поз (асан).

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 педагогом 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.

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. 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.

Список литературы.

1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Иванова Т. А. «Йога для детей» (для детей 4-7 лет)
3. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
4. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
5. В.Осипова. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
6. Палатник М. Простая йога для детей Издательство Вадим Левин. Москва, 2006.
7. Ильинская О., Казак О. Детская йога – М.: Эксмо, 2011. – 208 с.
8. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога
9. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни, 2009. Серия: Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду. Для работы с детьми 5-7 лет" Издательство: Мозаика-Синтез.

Приложение №1

Критерии и методы оценки уровня освоения содержания программы

Диагностические задания сформированности физической подготовленности к занятиям по детской йоге для детей 4-6 лет

Диагностическое обследование детей проводится в сентябре (начало учебного года) и в мае (в конце учебного года)

Цель диагностики: проведение контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки.

Шкала оценок:

1 балл-ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достает до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асан; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

2 балла- ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает не значительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асан (поз), не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

Уровни:

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

Диагностика

Список детей	Выполнение асан	Равновесие	Гибкость	Самомассаж	Дыхательная гимнастика	Общий балл	Средний балл	Уровень
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ

«Полет самолета» - Сидя на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме».

Подготовка самолета к полету:

- «Заправиться топливом». Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы с ручным насосом).

- «Завести мотор». Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки круговые вращения согнутыми руками – заводят мотор.

- «Расправить крылья». Развести прямые руки в стороны.

- «Проверить колеса». Потопать ногами на месте.

«Самолеты готовы? Полетели!». Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу «На посадку!»- приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Эстафеты»- командные соревнования.

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

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

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

Дыхательная и звуковая гимнастика:

«Прогулка в лес». Представьте, 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 любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик". Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной музыки. "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

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

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение". Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

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

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

«Облака». Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие,

все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

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

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

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

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

«Водопад». Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот

прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

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

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

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

"Улыбка". Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и 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).

ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

1. Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.

2. Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

Результат состязания определяется после трёх «схваток». Причём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.

3. Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями.

Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.

4. Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.

5. Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад.

Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.

6. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.

7. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.

8. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях.

Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

Приложение №4

Подготовка связок и суставов.

Разминка.

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.

2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.

3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.

4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.

5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.

6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох.

7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.

8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 – 15 раз каждой ногой.

Приложение №5

Самомассаж.

При самомассаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

1. самомассаж шеи. Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

2. самомассаж плечевых суставов. Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

3. самомассаж спины. Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлениях, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

4. Самомассаж коленных суставов. Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

5. Самомассаж ступней. Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.

Приложение №6

Структура занятия

I. Вводная часть (5-7 минут).

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

2. Разминка:

•Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.

•Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;

- для развития стоп;
 - для развития плечевого пояса;
 - на равновесие.
3. Дыхательные упражнения.
 4. Гимнастика для глаз.
 5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).
 6. Беседы из цикла: «Тренируем тело, укрепляем дух»

III. Заключительная часть (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Приложение № 7

Словарь специальных терминов с пояснениями.

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога – это комплекс занятий с элементами гимнастики «Хатха-йога», которые создают условия для гармоничного роста и развития детей.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха– луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Пранаямы - дыхательные упражнения.

Основные асаны

Поза «Кривого дерева»

Встать прямо, согнуть левую ногу, так чтобы носок ноги находился у правого колена, а левое колено развернуто в сторону. Руки поднимите в сторону или вверх. Через 10-15 сек. Опустите ногу и руки. Смена положения.

«Солнечная поза»

И.. – стоя, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх. Представить над головой солнце. Почувствовать прилив энергии к ладоням и начать медленно сводить ладони, приближая их к лицу.

Поза «Аиста»

Выполнять эту асану необходимо из положения стоя. Ноги вместе, руки опустите вдоль тела. Плечи разверните прямо. На выдохе начните наклон вперед, при этом старайтесь коснуться головой коленей. Одновременно руками обхватываете лодыжки. Как вариант — можете коснуться пальцами пола. Зафиксируйте на несколько секунд это положение и возвратитесь в исходное. Следует сосредоточиться на зоне солнечного сплетения.

Поза «Цапли»

И.п. – в позе Посоха (базовая поза, сидя на полу, носки на себя, упор руками сзади)

Подгибаем левую ногу, согнув ее в колене и расположив пальцы так, чтобы они вытянулись назад. Сидим на обеих ягодицах, следя за тем, чтобы вес был распределен равномерно между ними. Все пальцы согнутой ноги должны касаться пола своей внешней стороной.

Берем себя за правую стопу и, по возможности как можно ближе, притягиваем ногу так, чтобы бедро касалось живота, а голень тянем к голове. Вот, как раз у нас и получилась шея цапли.

Следим за спиной, она должна быть прямой. Тянитесь от копчика до макушки вверх, стараясь приблизить низ спины к выпрямленной ноге. Выходим из позы в и.п.

Поза «Лебедя»

Лечь на живот, ладони на полу на уровне плеч, локти повернуты вверх, пальцы ног подвернуты внутрь. Глубокий вдох – одновременно, опираясь на ладони, поднимите голову, потом плечи, грудь и живот до полного выпрямления. Оставайтесь в этой позе как можно дольше. Задержите дыхание, на выдохе поднимитесь на колени, не отрывая ладоней от пола. В положении на коленях, бедра упираются в живот, ягодицы располагаются на пятках, а лоб соприкасается с полом. Задержите дыхание и оставайтесь в этой позиции некоторое время. Затем на вдохе поднимитесь с пяток, подайтесь телом вперед и таким образом вернитесь в исходное положение (в позу кобры)

Поза «Полулотоса»

И.п. – сидя прямо, с вытянутым вверх позвоночником. Ступни ног лежат свободно: верхняя – на бедре противоположной ноги, нижняя под бедром. Следить чтобы позвоночник находился в вертикальном положении. Время пребывания в позе не ограничено. Периодически менять положение ног (другая нога сверху)

Поза «Лука»

И.п. - лежа животом вниз. Ноги следует расположить вместе, ступни сблизить, а пальцы поставить на пол. Руки разместить по бокам, а подбородком упереться в пол; 2. Слегка раздвинув ноги в стороны и согнув колени, необходимо поднять ноги и обхватить руками лодыжки или ступни. Важно сделать глубокий вдох и задержать дыхание, после чего начать распрямлять ноги в коленях, поднимая голову и грудь. Нужно стараться

сделать максимальный прогиб. Голову следует тянуть назад, а бедра оторвать от пола.

На выдохе можно опустить ноги, руки, туловище и голову, приняв исходное положение. Увеличить эффект массажа внутренних органов в дханурасане можно немного покачавшись вперед и назад. Импульс тела к раскачиванию и смещению центра тяжести можно получить благодаря дыханию и чередованию напряжения и расслабления мышц ног. Каждое движение увеличит амплитуду покачиваний, пока, в конце концов, не произойдет поочередное касание пола то подбородком, то бедрами.

Поза «Ребенка»

И.п. - Сядя на коленях, голову опустить на пол перед собою. Положите ладони там, где вам удобно: рядом с головой или рядом с коленями. Расслабьтесь, дышите и откройте сердце миру и покою. Пребывайте в таком положении от 30 секунд до 5 минут.

«Тронная» поза

И.п. – сидя на полу, вытянув вперед и разведя в стороны ноги.

Затем плавно и постепенно сгибайте их, а, максимально притянув к себе и соединив вместе подошвы, колени прижмите к полу. Сделать вдох и приподнять ноги к тазу. Для окончательного завершения асаны следует сомкнуть вместе пятки, задержав дыхание, положить руки на колени ладонями вниз и, надавив ими вниз, задержаться в этой позе на 10 секунд, а потом, выдохнув, возвратиться в исходное положение с вытянутыми ногами.

Силовой блок

Поза младенца

Сидя на пятках. Колени вместе. Руки свободно лежат на бедрах. Медленно наклониться вперед так, чтобы голова коснулась пола. Руки уходят назад по сторонам тела. В конечном положении руки свободно лежат на полу, тыльной стороной вниз, ладонями вверх, локти чуть согнуты. Это расслабит плечи и шею. Голова может опираться на лоб. Устройтесь в наиболее удобном для себя положении. Дышать свободно. Удерживать

позицию по крайней мере минуту. Если не удобно, попробуйте положить голову на руки, сложив друг на друга ладони или предплечья. Замечание: Если вам трудно удерживать эту позу в течении минуты, удерживайте ее несколько секунд, затем лягте на спину и отдохните.

Поза "Всадник" (мышцы ног)

Руки остаются на месте - по обе стороны стоп. Согните левую ногу в колене, а правую, как можно дальше, вытяните назад. Пальцы правой ноги, колено и кончики пальцев рук опираются о пол. Смотрите вверх. Внимание на межбровье.

Поза «Бабочка» (сидя)

Сидя на полу, колени согнуты и разведены в стороны. Пяточки присоединены. Нажимая на ноги локтями, давим их к полу.

Поза «Тюлень»

Упражнение выполнять с осторожностью, если есть проблемы в нижней части спины.

И.п. - лежа на животе. Руки располагаем на уровне плеч, ладонями вперед. Приподнимаем на прямых руках верхнюю часть тела. Выполняем прогиб корпусом назад. Ноги от пола не отрывать. Возврат в и.п.

Дыхательная гимнастика

«Обними плечи»

И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки как буд-то бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

В норме упражнение выполняется 12р – 8 вдохов. Можно выполнять в разных исходных положениях

Консультации для родителей.

Витамины, витамины...

Слово «витамин» придумал американский биохимик Казимир Фук. Он открыл, что вещество (амин), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское *vita* (что значит «жизнь») с «амин», получили слово «витамин».

Для нормального роста и развития человеческому организму необходимы самые разнообразные **витамины**. Их открыто много, и обозначаются они буквы латинского алфавита – А, В, С, D, Е и т.д. Люди, получающие с пищей достаточное количество витаминов, более выносливы, реже болеют, у них хорошие волосы, кожа и зубы.

Правильно подобранные продукты в рационе питания обеспечивают ваш организм всеми необходимыми витаминами.

Что же надо есть, чтобы пополнить запас витаминов?

Витамин А содержится в сливочном масле, молоке, сыре, рыбьем жире, печени.

Провитамин А, из которого в организме образуется витамин А, содержится в моркови, помидорах, шпинате, петрушке, салате, капусте, зелёном горошке и зелёном луке, тыкве, фасоли, плодах шиповника, облепихи, рябины, а также в абрикосах, дыне.

При недостатке витамина А страдают слизистые оболочки, органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, зрение, кожа, нарушается обмен веществ, становятся ломкими ногти, сухими волосы, снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Витамин В1 содержится в чёрном хлебе, дрожжах, крупах, печени, свином и курином мясе, молоке, яичном желтке, горохе, в овощах (капусте цветной и брюссельской, шпинате, бобах, горохе, фасоли).

При недостатке витамином В1 развиваются заболевания, связанные с нервной системой, расстраивается обмен веществ (прежде всего нарушается

углеводной обмен), человек теряет аппетит, быстро устаёт, страдает от запоров, одышки и болей в ногах.

Витамин В2 в больших количествах присутствует в дрожжах, яичном желтке, мясе, сыре, молоке, рыбе, птице, цветной капусте, зелёном луке, зелёном горошке, моркови, сливах, персиках.

Витамин В1 участвует в белковом обмене, в процессах роста, он необходим для поддержания хорошего зрения. При недостатке этого витамина появляется сухость губ и языка, трещинки в углах рта, воспаление век.

Витамин С содержится в печени, молоке, овощах (сладком перце, капусте, особенно квашеной), фруктах (лимонах, апельсинах, мандаринах), в ягодах (чёрной смородине, шиповнике, клюкве, крыжовнике, малине, облепихе).

Витамин С повышает сопротивляемость организма к инфекциям, улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, участвует в обмене веществ. При его недостатке появляется болезненная бледность кожи, слабость, кровотечение дёсен.

Витамин D содержится в рыбьем жире, яйцах, сыре, масле, молоке, дрожжах, проросшей пшенице, грибах. Витамин D вырабатывается кожей под действием солнечных лучей.

Он необходим для формирования скелета. При его недостатке в организме у детей развивается рахит, общая слабость, потливость, склонность к заболеваниям дыхательных путей, наблюдается позднее развитие зубов. У взрослых появляется быстрая утомляемость, вялость, тянущие боли в мышцах, начинают крошиться зубы.

Витамин РР содержится в картофеле, фасоли, горохе, капусте, моркови, помидорах, рисе, ячмене, пшенице, дрожжах, мясе, рыбе.

Витамин РР оказывает влияние на нервную систему, нормализует тонус сосудов. При его недостатке появляется раздражительность, бессонница,

мышечные боли, сухость и бледность губ, отекает и покрывается белым налётом и трещинками язык, кожа начинает шелушиться.

Кроме витаминов большое значение в жизнедеятельности организма имеют **минеральные соли** кальция, фосфора, калия, магния, натрия, йода, меди, железа, цинка и т.д. Основные источники минеральных солей – растительные и молочные продукты.

Диетологи-натуропаты доказывают, что к сельскохозяйственным продуктам необходимо добавлять дикорастущие растения. Поэтому советуем вам класть в салаты и другую пищу листья крапивы, одуванчиков, лопуха, подорожника.

Полезные советы

В каши вместо сахара хорошо добавить урюк, изюм или другие сухофрукты. Они придают особый вкус и повышают питательные свойства каш.

В овсяную кашу можно добавить и орехи. Такая каша не уступает по калорийности каше с мясом.

Каша лучше готовить в духовке. Так они получаются вкуснее и сохраняют все полезные свойства.

Чтобы облегчить переваривание каш и повысить их питательную ценность, рекомендуется предварительно крупу прокалить.

Чтобы на подвергать каши длительной тепловой обработке, замочите крупу заранее.

Каша полезна в сочетании с овощами, зеленью.

Каша, как и другие продукты, необходимо тщательно пережёвывать.

Почти все крупы (кроме мелкой полтавской, смоленской, манной и геркулесовой) перед варкой следует тщательно промывать. Особенно это касается пшена, так как оно содержит скоропортящиеся жиры, придающие ему горьковатый привкус. Пшено необходимо несколько раз промыть

горячей, а затем холодной водой. Если пшено всё-таки горчит, ошпарьте его кипятком, слейте воду и только после этого варите.

Засыпайте крупу в кипящую воду, иначе незаварившийся крахмал осядет на дно посуды, и каша пригорит.

При варке каши сахар и соль кладите в кастрюлю с водой до того, как засыпали крупу.

Все блюда из манной крупы будут пышнее, воздушнее, если примерно за полчаса до приготовления её замочить в воде и дать ей разбухнуть.

Сваренный рис не рекомендуется промывать сырой водой. Для этого лучше использовать холодную кипячёную воду.

Чтобы в крупах и муке не заводились долгоносики, нужно в каждый мешочек положить несколько долек чеснока. Верхние покровы долек должны быть не повреждёнными, так как в противном случае чеснок загнивает.

Муку перед использованием рекомендуется просеивать. Это необходимо для того, чтобы удалить примеси, разрыхлить её и обогатить кислородом. Изделия из просеянной муки получаются пышными, с более равномерной пористостью.

Если нужно развести муку в воде или молоке, не сыпьте её в жидкость, а, наоборот, постепенно вливайте жидкость в муку и постоянно мешайте, иначе тесто получится неоднородным

Летом делайте заготовки на зиму – сушите укроп, петрушку, листья малины. При подаче на стол посыпайте ими все блюда.

Многие диетологи, в том числе Г. Шелтон, не рекомендуют употреблять каши с молоком, так как считают, что оно «блокирует» нормальное выделение желудочного сока. Шелтон утверждает, что многие заболевания детей вызвано именно этим. Молоко он рекомендуют употреблять как отдельный продукт.

Хорошо сочетается молоко со сладкими фруктами, ягодами и крахмалистыми овощами (тыквой, цветной капустой).

Молоко можно разводить не кислыми фруктовыми соками.

После того как вы съели кислые фрукты или помидоры, молоко можно пить не менее чем через 30 мин.

Полезен для детей творог. Очень вкусно и полезно есть его без сахара с зеленью, слегка подсолив.

Вредно есть большое количество сахара в чистом виде и сладких блюд, в том числе кондитерских изделий (тортов, пирожных, конфет). Йоги против десертов. Торт, съеденный после обеда, вызывает сильное брожение в желудке.

Часто дети едят первое и второе блюда без хлеба, а после обеда любят пожевать один хлеб. Оказывается это правильная привычка. Полезно есть отдельно мясо, затем гарнир, а после этого хлеб. Так мясо лучше усваивается. Мясо лучше есть с овощами (капустой, морковью, свеклой, картофелем, зеленью и др.).

Любые продукты лучше есть свежеприготовленными, в том числе и мясные. Повторно разогретые блюда теряют много полезных веществ.

Мясо полезно употреблять в отваренном виде. Внутренний жир мясо труден для переваривания, поэтому мясо лучше не тушить, а запекать на решётке в духовке или в виде шашлыка.

Курицу полезно готовить на бутылке с водой. Обработанную курицу натрите солью, наденьте на пол-литровую бутылку с водой и поставьте на противень в духовку. Курица получается сочная и вкусная.

Какие виды физических упражнений полезны детям

Ребенка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему детскому организму чаще всего не под силу.

Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями.

Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.

К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале должна быть не более 20 мин, а затем, когда ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин.

На прогулках можно использовать «буксировку» (малыш стоит на лыжах, а родители – папа и мама – тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей).

Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие. Ребята могут кататься на санках бесконечно, не замечая утомления, однако следить, чтобы ребенок не падал с санок, а его одежда не промокла.

Кататься малыш должен в положении на животе, чтобы во время «приземления» внизу не было сильных толчков в позвоночный столб (профилактика остеохондроза).

Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными защитными накладками.

Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является плавание. Если ваш ребенок не посещал раньше бассейн в поликлинике (лозунг воспитания детей сейчас – «плавать раньше чем ходить»), то можно обучать детей плаванию уже с 4 – го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».

Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет можно учить ребенка езде на двухколесном велосипеде (лучше, если у него широкие шины).

Как определить, соответствует ли велосипед росту ребенка?

Для ребенка 4-5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали должно быть примерно 25 см, расстояние от руля до сиденья по вертикали не должно быть больше 18 см (естественно, здесь речь идет о ребенке, физическое развитие которого соответствует возрасту).

Обучая детей катанию на велосипеде, необходимо воспитывать у них внимание и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой. Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми.

Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.

Больше внимания осанке

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы – разгибатели развиты недостаточно,

поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовем лишь некоторые:

- Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в детском саду, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных учреждениях и школах.

- Постоянное держание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

- Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу.

Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания).

О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему воспитание правильной ходьбы - это помещение ребенка в такую ситуацию, когда ноги его окажутся параллельными, например ходьба по узким дорожкам, доскам, стесанному бревну. Если ребенок уже выполнял соответствующие упражнения и у него все в порядке с координацией, то он может спокойно пройти вдоль палки или вдоль веревки.

- Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, «калачиком», и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу). Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен еще мягкий матрас и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже

достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине. С разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

➤ Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только неэстетичные, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньше поступление кислорода к тканям.

Еще более важна хорошая осанка для девочки как для бедующей женщины.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы – разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

Чтобы не было насморка

Прежде всего, необходимо подумать о профилактике. А это – ежедневный душ, физические упражнения, хождение босиком.

Закаливание, а не привычка к тепличным условиям поможет противостоять простудным заболеваниям. Не забывайте, что постоянство, умеренность и регулярность принесут результаты.

Ежедневно промывайте носоглотку подсоленной водой. В период эпидемии гриппа промывайте носоглотку несколько раз в день, чтобы удалить вдыхаемую воздухом пыль и микробы.

Йоги советуют выполнять промывание носоглотки подсоленной водой здоровым людям для профилактики простудных заболеваний 3 раза в неделю.

Тем, кто часто болеет ангиной, советуем утром и вечером полоскать горла подсоленной водой. Это повысит сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Выполняйте массаж точек у крыльев носа, на переносице, потирание под носом, растирание ладонью кончика носа, указательным и средним пальцами боковых частей носа. Уделяйте этой процедуре 2 – 3 минуты ежедневно в любое время.

При насморке энергично массируйте подошвы ног или 2 – 3 минуты походите по камням. Сделайте «подушку» с камнями, гравием, украсьте её аппликацией, положите на пол у телефона. Разговаривая по телефону, переступайте на ней с ноги на ногу.

Способствует очищению носовых проходов, полезна при простудных заболеваниях, особенно тем, кто не может дышать носом, поза бумеранга.

Поза «Бумеранга»

Под плечи подложите сложенное одеяло или валик. Согните ноги и, помогая руками, поднимите нижнюю часть туловища. Ноги выпрямите и положите на сиденье стула. Руками можно держаться за ножки стула или перекладину под сиденьем. Носки тянуть на себя. Удерживать позу 20 – 30 секунд. Затем спокойно опуститесь в и.п. Отдыхайте, лёжа на спине.

Внимание! При повышенной температуре позу выполнять нельзя.

При насморке перед сном попарьте ноги в горячей воде, добавив сухой горчицы или соли. Вместе этой процедуры можно насыпать сухую горчицу в носки и надеть их на ноги на всю ночь.

При насморке чаще меняйте носовые платки, чтобы повторно не заразиться.

Чаще проветривайте помещение, где находитесь, комнату, где спите.

При простудных заболеваниях увеличьте потребление продуктов, содержащих максимальное количество витамина С. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Напоминаем, что витамин С содержится в смородине, шиповнике, клюкве, лимонах, апельсинах, крыжовнике, малине, облепихе, землянике, сладком болгарском перце, капусте.

