

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Нефтеюганска «Детский сад №13 «Чебурашка»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**по реализации образовательной области «Физическое развитие»
с применением упражнений «Хатха-Йога для детей» от 6 до 8 лет**

Автор:
инструктор по физической культуре
Паламарчук А.С.

г. Нефтеюганск 2017 г.

АННОТАЦИЯ

Повышение уровня жизни и сохранение здоровья населения нашей страны, формирование основ физической культуры, приобщение к спорту взрослых и детей относятся к задачам, решение которых контролируется на самом высоком уровне. Так, согласно Указу Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» в Российской Федерации должны приниматься меры, направленные на формирование у семьи и детей потребности в здоровом образе жизни, всеобщую раннюю профилактику заболеваемости, внедрение здоровьесберегающих технологий во все сферы жизни ребенка.

Одной из важных проблем в современном обществе является низкая двигательная активность, поэтому особое внимание уделяется поиску новых форм и методов направленных на развитие физических качеств у детей в дошкольном возрасте, адаптированных с учетом современных стандартов. Применение упражнений «Хатха-йоги» – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний, обогащение знаний об окружающих предметах и явлениях, совершенствование ориентировки в пространстве и времени.

Данная методическая разработка может быть использована в дошкольном образовании воспитателями, инструкторами по физической культуре, другими специалистами и родителями воспитанников.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Содержание	Страница
	Аннотация	2
2.	Введение	4
3.	Актуальность	4
4.	Основная часть	6
4.1.	Технологии, формы и методы работы	6
4.2.	Правила необходимые для педагогических работников по применению упражнений «Хатха-Йога»	7
4.3.	Содержание образовательной деятельности с применением упражнений «Хатха-Йога» Двигательная деятельность	9
4.3.1	Особенности ежедневной организации жизни и деятельности детей.	11
4.4.	Учебный план в подготовительной группе по образовательной области «Физическое развитие» с применением упражнения «Хатха-Йога»	12
4.4.1.	Учебно-тематический план	13
4.4.2.	Примерное перспективное планирование работы по образовательной области «Физическое развитие» с применением упражнений «Хатха-йога» на учебный год.	14
4.5.	Организация взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, и родителями воспитанников	20
4.6.	Материально-техническое и методическое обеспечение	23
4.7.	Предметно-развивающая образовательная среда	24
4.8.	Результаты работы	24
5.	Заключение	26
6.	Список литературы	27
	Приложение	

2.ВВЕДЕНИЕ

Методическая разработка по образовательной области «Физическое развитие» с применением упражнений «Хатха-Йога для дошкольников» обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 6 до 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, с использованием технологии «Хатха -Йога».

Основание для разработки:

Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2016 №273;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384).

Полноценное физическое развитие дошкольника - это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культурой не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

3.АКТУАЛЬНОСТЬ

Здоровье детей – это будущее страны. Его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому применение в формируемой части программы технологии «Хатха-Йога для детей» это игра, которая основывается на подражании. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике по Хатха-йоге, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Занятия, построенные с включением упражнений «Хатха-йоги для детей» – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний, обогащение знаний об окружающих предметах и явлениях, совершенствование ориентировки в пространстве и времени.

Эффективность данного направления прослеживается в том, что кроме обретения физической формы, упражнения помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность, даёт положительный эмоциональный заряд, пробуждает интерес и желание заниматься физической культурой, узнают о себе много нового. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Анализируя результаты диагностики по развитию физических качеств, выяснил следующее: на занятиях дети с трудом выполняют упражнения на гибкость, выносливость, а также упражнения, связанные с проявлением координационных способностей. При организации

занятий и спортивных развлечений, трудности возникают при работе с гипер-активными детьми, с низким уровнем физического развития, с противопоказаниями в активном движении.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в упражнениях «Хатха-йога» основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Важная особенность Хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Именно поэтому рекомендую воспитателям и другим педагогическим работникам использовать упражнения по «Хатха-Йоге», которые способствует развитию таких физических качеств как гибкость, ловкость, выносливость, а также гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка. Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями.

Важная особенность упражнений «Хатха-йоги» – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует специальных снарядов и приспособлений.

Детская «Хатха-йога» особенно полезна детям тревожным и легко возбудимым; детям, которые болеют простудными заболеваниями больше 2-3 раз в год; детям, которые ощущают дефицит общения и движения. Вся работа проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей. Поэтому внедрение упражнений «Хатха-йоги» считаю актуальным.

Социальная значимость заключается в пропаганде здорового образа жизни, использовании упражнений по «Хатха-йоге», которые дают возможность укрепить организм, способствуя нормальному развитию физических качеств.

Методическая новизна определяется тем, что теория и методика дошкольного физического воспитания дополняется сведениями об использовании различных упражнений «Хатха-йоги», направленных на улучшение осанки, физического развития, функционального состояния; повышение уровня двигательной, физической и функциональной подготовленности дошкольников.

Цель: Создание условий для развития физических качеств, формирование потребности в здоровом образе жизни посредством использования упражнений «Хатха-Йоги» у детей 6-8 лет.

Задачи:

- Развитие основных физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации движений);
- Формирование правильной осанки, развитие и укрепление различных групп мышц: плечевого пояса, спины, живота, ног, рук;
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движений);
- Формирование навыка простейшего контроля за техникой выполнения упражнений, за самочувствием;
- Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с возможностями и способностями детей;

- Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

4.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Методическая разработка основана на личностно-ориентированном подходе и индивидуальном подходе направленном на выбор методов и приемов с учетом индивидуального уровня развития и способностей воспитанников; предусматривает обеспечение для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания.

4.1. Применяемые технологии в методической разработке:

Здоровьесберегающие технологии:

- физкультурно-оздоровительные технологии;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

К ним относятся:

- организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях;
- обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития ребенка;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- психо-гимнастика;
- соблюдение мер по предупреждению травматизма.
- упражнеия «Хатха-йога для детей»

Формы и методы работы

Индивидуальная форма - позволяет индивидуализировать обучение (подбор упражнений по уровню развития, по гендерной принадлежности), требует от ребенка больших физических и волевых усилий; создает эмоциональный дискомфорт.

Групповая форма- группа делится на подгруппы. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, но не по уровням развития. При этом, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения.

Фронтальная форма - работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом содержанием обучения на фронтальных занятиях может быть деятельность художественного характера. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; выполнение упражнений по гендерной принадлежности.

Методы: основной метод организации воспитанников к выполнению упражнений – игра, метод активизации познавательной активности детей проблемные вопросы; проблемные ситуации; погружение, визуализация.

4.2. Правила необходимые для педагогических работников по применению упражнений «Хатха-йога»

- Не следует заниматься упражнениями после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 1 час после приема пищи.
- Одежда детей во время занятий должна быть облегченной: майка и шорты, ноги босые.
- Позы всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
- Комплекс упражнений «Хатха-йоги» должен строиться в строгой последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения стоя, сидя, затем - лежа.
- Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.
- При овладении позами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей.
- При разучивании комплекса «Хатха-йоги» необходим четкий показ упражнений инструктором по физической культуре.
- Основным критерием правильности выполнения поз является ощущение бодрости и хорошего настроения.
- Для получения оздоровительного эффекта занятия «Хатха-йоги» должны проводиться систематически - не менее 2-3 раз в неделю.
- После выполнения комплекса упражнений «Хатха-йоги» необходимо в течение 2- 3 минут проделать с детьми упражнения на расслабление.
- Наличие ковриков.

Занятия «Хатха- йогой» включает в себя:

1. Статический комплекс упражнений со статодинамическими элементами, как в целом воздействующий на организм человека, так и на его отдельные элементы.
2. Дыхательные техники.
3. Создание образов живой природы (деревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.) Увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительную часть включаю разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, самомассажи с умеренной нагрузкой. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настроиться 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 что 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. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. Релаксация позволяет разуму быть открытым и восприимчивым. Релаксация по длительности составляет 1.5-2 мин. Для наилучшего эффекта использую музыкальное сопровождение. При обучении детей упражнениям «Хатха – йоги» очень важны мягкость и забота. В растущем детском организме не все части тела развиты полностью, поэтому соблюдаю меры предосторожности, чтобы не вызвать перенапряжения.

Если ребёнок неустойчив в какой-то позе, предлагаю выйти из неё, отдохнуть и перейти к другому упражнению, либо выполнить облегченный вариант этой позы. Если поза не может удерживаться в течение рекомендованного времени, предлагаю ребёнку повторить выполнение позы несколько раз (в течение нескольких недель и даже месяцев), до тех пор, пока не сможет сохранять её.

Статический комплекс включает в себя упражнения направленные на:

- развитие координационных способностей «Дерево», «Голубь», «Полумесяц»;
- для формирования правильной осанки упражнения «Вытянутый треугольник», «Алмаз», «поза Воина», с помощью этих упражнений у детей развиваются разные группы мышц.

На умение детей чувствовать свое тело во время движений; использую суставную гимнастику (вращение кистями рук, ног, повороты шеи, повороты и наклоны туловища).

При выполнении статических поз необходимо соблюдать правила:

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинаем выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Предлагаю сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снимаем напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленно настраиваю на выполнение позы. Предлагаю детям посмотреть на представленный рисунок или личный образец взрослого, и представляют себя в этом положении.

3. Вхождение в позу. Последовательно выполняем позу. Одно движение за другим делаем плавно и спокойно.
4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

4.3. Содержание образовательной деятельности с применением упражнений «Хатха-Йога»

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Способы перестроения: самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5-2 мин). скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой,

прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30 м.

Упражнения в равновесии Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Прыжки. На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см), с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами

прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо, передавать, подбрасывать мяч разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцобросы и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема»

Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры. С бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры - эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с инструктором по физической культуре (воспитателем). Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3-5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. Плавание. Скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

«Хатха-йога». Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Обучение упражнениям направленных на профилактику плоскостопия. Обучение и выполнение приемов самомассажа. Дыхательная гимнастика. Обучение приемов визуализаций. Развитие физических качеств по средствам ассан из «Хатха-йоги». Стрейчинг. Аутогенная тренировка. (Приложение 3)

4.3.1. Особенности ежедневной организации жизни и деятельности детей.

Задача инструктора по физической культуре – создавать положительное настроение у детей, организовывать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельности и отдыха. Использование упражнений «Хатха-Йога» в образовательной деятельности как по физической культуре, чередуя их с подвижными, малоподвижными играми с упражнениями, а так же релаксирующими упражнениями в динамических перерывах. Необходимо внимательно следить за позой каждого ребенка и условиями его деятельности.

Режим строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Он предусматривает разнообразную совместную образовательную деятельность дошкольников с педагогом и самостоятельную деятельность по интересам и выбору детей. Не реже 1-2 раз в месяц в подготовительной группе проводятся физкультурные развлечения – активная форма двигательного досуга детей.

4.4. Учебный план в подготовительной группе по образовательной области «Физическое развитие» с применением упражнения «Хатха-йога»

Формы педагогической работы	Количество занятий неделя/месяц/год
Физкультурные занятия в зале	2/8/72
Физкультурные занятия на воздухе	1/4/36
Объем (время)	30 мин
Утренняя гимнастика	10 - 12 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	1 раз в месяц
Итого в зале	72

Физкультурные занятия являются ведущей формой двигательной культуры детей в детском саду.

При составлении учебного плана учитывался максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая непосредственно образовательную деятельность по дополнительному образованию.

- в группе для детей от 6 до 7 лет – 1, 5 часа в первую половину дня, 30 минут во вторую половину дня, 8 часов
- 30 минут, продолжительностью не более 30 минут.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

4.4.1. Учебно-тематический план

Данный план отражает направления блоков упражнений «Хатха-йога» с учетом сложности выполнения и нагрузок.

Месяц	Тема	Содержание	Количество часов	
			Практика	Теория
октябрь	Подводный Мир	Знакомство. Что такое йога?	-	1
		Диагностика физических данных (гибкость, сила, координация движений)	1	-
		Показ видео презентации Комплекс №1-4	8	1
		Сюжетно-ролевое задание «Подводный мир»	1	-
ноябрь	«Айболит летит в Африку»	Комплекс № 5-8 Общеукрепляющий	8	-
		Сюжетно-ролевое задание «Айболит летит в Африку»	1	-
декабрь	«Сказки народов севера»	Комплекс № 9-12 На растяжение всего тела	8	-
		Сюжетно-ролевое занятие «Сказки народов севера»	1	-
январь	«Путешествие на дирижабле»	Комплекс № 13-16 Красивая осанка. Укрепление спины.	4	-
		Сюжетно-ролевое занятие «Путешествие на дирижабле»	1	-
февраль	«Путешествие с пиратом»	Комплекс № 17-20 На снятие усталости	7	-
		Сюжетно-ролевое занятие «Путешествие с пиратом»	1	-
март	Сказки мудрого Йога: «Маугли»	Комплекс № 21-24 Сказочная Йога	7	-
		Подготовка к показательному выступлению	1	-
		Сюжетно-ролевое занятие «Сказки мудрого Йога: «Маугли»	1	-
апрель	«Пробуждение».	Показательное выступление	1	-
		Комплекс № 25-28 Для повышения самооценки.	8	-

		Диагностика физических данных(гибкость, сила, координация движений)	1	-
май	«Космос»	Комплекс № Комплекс №29-32 Сказочная Йога (творческое задание)	8	-
Общее количество часов			70	2

**4.4.2. Примерное перспективное планирование работы
по образовательной области «Физическое развитие» с применением упражнений «Хатха-йога» на учебный год.**

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	<p>Мониторинг уровня развития физических качеств (тестирование). Тестирование гибкости. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 1. Суставная гимнастика: Комплекс № 1 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 1 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Правила игры: Участники выстраиваются в 1 колонну. По команде начинают перепрыгивать через палку, которую держит инструктор по Физической культуре. Задевать палку нельзя, так как это воображаемый «крокодил». Проиграв 1-2 круга, игра</p>	<p>Мониторинг уровня развития физических качеств (тестирование). Тестирование координационных способностей. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 2. Суставная гимнастика: Комплекс № 2 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 2 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Правила игры: Участники выстраиваются в 1 колонну. По команде начинают перепрыгивать через палку, которую держит инструктор по Физической культуре. Задевать палку нельзя, так как это воображаемый «крокодил». Проиграв 1-2 круга, игра начинается</p>	<p>Мониторинг уровня развития физических качеств (тестирование). Тестирование силы мышц рук и статической выносливости. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 3. Суставная гимнастика: Комплекс № 3 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 3 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Правила игры: Участники выстраиваются в 1 колонну. По команде начинают перепрыгивать через палку, которую держит инструктор по Физической культуре. Задевать</p>	<p>Сказка «Путешествие подводный мир». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 4. Суставная гимнастика: Комплекс № 4 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 4 <i>Заключительная часть:</i> Глубокая релаксация. «Подводный мир»</p>

	начинается на выбывание. Восстановление дыхания.	на выбывание. Восстановление дыхания.	палку нельзя, так как это воображаемый «крокодил». Проиграв 1-2 круга игра начинается на выбывание. Восстановление дыхания.	
Ноябрь	<i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 5. Суставная гимнастика: Комплекс № 5 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 5 <i>Заключительная часть:</i> «Кактусы» На игровом поле дети выстраиваются в произвольном порядке имитируя «колючие кактусы».В путь отправляется 1 путешественник его цель пройти путь не задев препятствия и кактусы, которых очень много! Восстановление дыхания.	<i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 6. Суставная гимнастика: Комплекс № 6 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 6 <i>Заключительная часть:</i> «Кактусы» На игровом поле дети выстраиваются в произвольном порядке имитируя «колючие кактусы».В путь отправляется 1 путешественник его цель пройти путь не задев препятствия и кактусы, которых очень много! Восстановление дыхания.	<i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 7. Суставная гимнастика: Комплекс № 7 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 7 <i>Заключительная часть:</i> «Кактусы» На игровом поле дети выстраиваются в произвольном порядке имитируя «колючие кактусы».В путь отправляется 1 путешественник его цель пройти путь не задев препятствия и кактусы, которых очень много! Восстановление дыхания.	<i>Сказка путешествие «Айболит летит в Африку»</i> <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 8. Суставная гимнастика: Комплекс № 8 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 8 <i>Заключительная часть:</i> Глубокая релаксация: «Африка»
Декабрь	<i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 9. Суставная гимнастика: Комплекс № 9 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс:	<i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 10. Суставная гимнастика: Комплекс № 10 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс:	<i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 11. Суставная гимнастика: Комплекс № 11 <i>Основная часть:</i>	«Сказки народов севера» <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 12. Суставная гимнастика: Комплекс № 12

	<p>Комплекс № 9</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>«Разведи костер»</p> <p>Воспитанники являются «огоньками», они делятся на команды. В одной команде должно быть минимум 2 человека. По команде «разбежались!» дети бегают по залу. По команде «Костёр!» дети собираются в своей команде и имитируют костер (и.п лежа на спине руки вдоль туловища ,ноги выпрямлены вверх-вперед, пальцы ног детей соприкасаются в одной точке). Чья команда быстрее «разведет костер» та и выиграла. Восстановление дыхания.</p>	<p>Комплекс № 10</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>«Разведи костер»</p> <p>Воспитанники являются «огоньками», они делятся на команды. В одной команде должно быть минимум 2 человека. По команде «разбежались!» дети бегают по залу. По команде «Костёр!» дети собираются в своей команде и имитируют костер (и.п лежа на спине руки вдоль туловища ,ноги выпрямлены вверх-вперед, пальцы ног детей соприкасаются в одной точке). Чья команда быстрее «разведет костер» та и выиграла. Восстановление дыхания.</p>	<p>Статический комплекс:</p> <p>Комплекс № 11</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>«Разведи костер»</p> <p>Воспитанники являются «огоньками», они делятся на команды. В одной команде должно быть минимум 2 человека. По команде «разбежались!» дети бегают по залу. По команде «Костёр!» дети собираются в своей команде и имитируют костер (и.п лежа на спине руки вдоль туловища ,ноги выпрямлены вверх-вперед, пальцы ног детей соприкасаются в одной точке). Чья команда быстрее «разведет костер» та и выиграла. Восстановление дыхания.</p>	<p><i>Основная часть:</i></p> <p>Статический комплекс:</p> <p>Комплекс № 12</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p><i>Глубокая релаксация:</i></p> <p><i>«Север»</i></p>
Январь	<p><i>Вводно-подготовительная часть:</i></p> <p>Дыхательная гимнастика:</p> <p>Комплекс № 13.</p> <p>Суставная гимнастика:</p> <p>Комплекс № 13</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>Статический комплекс:</p> <p>Комплекс № 13</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>Эстафета «Прыгающие кролики»</p> <p>Игроки разбиваются на две команды</p>	<p><i>Вводно-подготовительная часть:</i></p> <p>Дыхательная гимнастика:</p> <p>Комплекс № 14.</p> <p>Суставная гимнастика:</p> <p>Комплекс № 14</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>Статический комплекс:</p> <p>Комплекс № 14</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>Эстафета «Прыгающие кролики»</p>	<p><i>Вводно-подготовительная часть:</i></p> <p>Дыхательная гимнастика:</p> <p>Комплекс № 15.</p> <p>Суставная гимнастика:</p> <p>Комплекс № 15</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>Статический комплекс:</p> <p>Комплекс № 15</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>Эстафета «Прыгающие</p>	<p>«Путешествие на дережабле»</p> <p><i>Вводно-подготовительная часть:</i></p> <p>Дыхательная гимнастика:</p> <p>Комплекс № 16.</p> <p>Суставная гимнастика:</p> <p>Комплекс № 16</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>Статический комплекс:</p> <p>Комплекс № 16</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p>

	(в каждой должно быть не меньше трех участников). Каждый ребенок держит коленями воздушный шарик и должен доскакать до следующего игрока своей команды, держа во рту морковку. Получив морковку, тот скачет к следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее других закончит эстафету. Восстановление дыхания.	Игроки разбиваются на две команды (в каждой должно быть не меньше трех участников). Каждый ребенок держит коленями воздушный шарик и должен доскакать до следующего игрока своей команды, держа во рту морковку. Получив морковку, тот скачет к следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее других закончит эстафету. Восстановление дыхания.	кролики» Игроки разбиваются на две команды (в каждой должно быть не меньше трех участников). Каждый ребенок держит коленями воздушный шарик и должен доскакать до следующего игрока своей команды, держа во рту морковку. Получив морковку, тот скачет к следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее других закончит эстафету. Восстановление дыхания.	Глубокая релаксация «Мы птицы»
Февраль	Навыки сосредоточения, статические упражнения. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 17. Суставная гимнастика: Комплекс № 17 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 17 <i>Заключительная часть:</i> Игра « Охотник и лев » Дети делятся на охотников и львов. Львы нападают, охотники защищаются. По команде «Львы!», команда которая была	Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 18. Суставная гимнастика: Комплекс № 18 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 18 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Игра « Охотник и лев » Дети делятся на охотников и львов. Львы нападают, охотники защищаются. По команде	Показательные выступления для родителей. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 19. Суставная гимнастика: Комплекс № 19 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 19 <i>Заключительная часть:</i> Игра « Охотник и лев » Дети делятся на охотников и львов. Львы нападают, охотники	«Путешествие с пиратом». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 20. Суставная гимнастика: Комплекс № 20 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 20 <i>Заключительная часть:</i> Глубокая релаксация «Возвращение с острова сокровищ»

	<p>названа львами начинает громко рычать Р-р-р-р (сидя на пятках руки в упоре впереди).Затем по команде «Охотники!», команда охотников начинает кричать Ха-а-а! (стоя в и.п ноги на ширине плеч руки вверх в замке). Затем команды меняются ролями. Игра хорошо помогает развивать эмоциональную силу. Восстановление дыхания.</p>	<p>«Львы!»,команда которая была названа львами начинает громко рычать Р-р-р-р (сидя на пятках руки в упоре впереди).Затем по команде «Охотники!», команда охотников начинает кричать Ха-а-а! (стоя в и.п ноги на ширине плеч руки вверх в замке). Затем команды меняются ролями. Игра хорошо помогает развивать эмоциональную силу. Восстановление дыхания.</p>	<p>защищаются. По команде «Львы!»,команда которая была названа львами начинает громко рычать Р-р-р-р (сидя на пятках руки в упоре впереди).Затем по команде «Охотники!», команда охотников начинает кричать Ха-а-а! (стоя в и.п ноги на ширине плеч руки вверх в замке). Затем команды меняются ролями. Игра хорошо помогает развивать эмоциональную силу. Восстановление дыхания.</p>	
Март	<p>Правила хорошего тона, статические упражнения. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 21. Суставная гимнастика: Комплекс № 21 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 21 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Слоны» Правила игры: Участники делятся на две команды и выстраиваются в группу слонов таким образом: Все вместе одновременно выполняют</p>	<p>Показательные выступления для родителей. «Морское путешествие». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 22. Суставная гимнастика: Комплекс № 22 <i>Основная часть</i> Статический комплекс: Комплекс № 22 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Слоны» Правила игры: Участники делятся на две команды и выстраиваются в группу слонов таким образом: Все вместе одновременно выполняют</p>	<p>Статические упражнения, поза «Аиста». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 23. Суставная гимнастика: Комплекс № 23 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 23 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Слоны» Правила игры: Участники делятся на две команды и выстраиваются в группу слонов таким образом:</p>	<p>Сказки мудрого Йога: «Маугли» <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 24. Суставная гимнастика: Комплекс № 24 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 24 <i>Заключительная часть:</i> Глубокая релаксация: «Джунгли»</p>

	<p>полунаклон вперед. Одну руку просуньте между ногами, чтобы изобразить хвост и ухватиться за «хобот» стоящего за вами «слона». Другую руку держите перед собой, чтобы изобразить хобот и держаться за «хвост» «слона», стоящего перед вами. Цель игры не разорвать цепочку и не столкнуться с другими слонами. Восстановление дыхания.</p>	<p>полунаклон вперед. Одну руку просуньте между ногами, чтобы изобразить хвост и ухватиться за «хобот» стоящего за вами «слона». Другую руку держите перед собой, чтобы изобразить хобот и держаться за «хвост» «слона», стоящего перед вами. Цель игры не разорвать цепочку и не столкнуться с другими слонами. Восстановление дыхания.</p>	<p>Все вместе одновременно выполняют полунаклон вперед. Одну руку просуньте между ногами, чтобы изобразить хвост и ухватиться за «хобот» стоящего за вами «слона». Другую руку держите перед собой, чтобы изобразить хобот и держаться за «хвост» «слона», стоящего перед вами. Цель игры не разорвать цепочку и не столкнуться с другими слонами. Восстановление дыхания.</p>	
Апрель	<p>Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 25. Суставная гимнастика: Комплекс № 25 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 25 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Изобрази животное» Звучит музыка, дети бегают, играют, как только музыка прекращается, дети изображают какое либо животное. Участник, который остановился последний, выбывает.</p>	<p>Статические упражнения, поза «Расслабления на боку». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 26. Суставная гимнастика: Комплекс № 26 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 26 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Изобрази животное» Звучит музыка, дети бегают, играют, как только музыка прекращается, дети изображают какое либо животное. Участник, который остановился последний, выбывает.</p>	<p>«Тронная поза», статические упражнения. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 27. Суставная гимнастика: Комплекс № 27 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 27 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Изобрази животное» Звучит музыка, дети бегают, играют, как только музыка прекращается, дети изображают какое либо животное. Участник, который остановился</p>	<p>«Пробуждение». <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 28. Суставная гимнастика: Комплекс № 28 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 28 <i>Заключительная часть:</i> «Природа»</p>

	Восстановление дыхания.	Восстановление дыхания.	последний, выбывает. Восстановление дыхания.	
Май	<p>Диагностика. Проверка ловкости. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 29. Суставная гимнастика: Комплекс № 29 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 29 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Игра «Лев и Охотник» Восстановление дыхания.</p>	<p>Диагностика. Проверка гибкости. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 30. Суставная гимнастика: Комплекс № 30 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 30 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Игра «Лев и Охотник» Восстановление дыхания.</p>	<p>Диагностика Проверка координации и равновесия. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 31. Суставная гимнастика: Комплекс № 31 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 31 <i>Заключительная часть:</i> Игра «Схватил и съел» Игра «Лев и Охотник»</p>	<p>Показательные выступления для воспитателей. <i>Вводно-подготовительная часть:</i> Дыхательная гимнастика: Комплекс № 32. Суставная гимнастика: Комплекс № 32 <i>Основная часть:</i> Статический комплекс: Комплекс № 32 <i>Заключительная часть:</i> «Космос»</p>

4.5. Организация работы с педагогами и родителями воспитанников

Организация работы с педагогами

Цель:

Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

Задачи:

Отбор оптимальных методов и приемов работы с дошкольниками по физическому воспитанию.

Создание целостной структуры при организации физической культуры и формирование представлений о здоровом образе жизни.

Формы организации:

1. Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности (воспитатели, специалисты).
2. Совместная воспитательно-образовательная деятельность

3. Консультации
4. Коллективные просмотры
5. Методические выставки
6. Тренинги
7. Практикум

План работы с педагогами

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Участники
Октябрь	Подготовка материала для педагогов на сайт учреждения.	Привлечение педагогов к проблеме развития физических качеств дошкольников	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп
Ноябрь	Мастер-класс для педагогов: Внедрение в образовательный процесс дыхательных упражнений из «Хатха-йоги» в рамках проведения восстановительных мероприятий после физических упражнений.	Ознакомление воспитателей с техниками дыхания в Йоге с целью внедрения их в образовательный процесс.	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп
Январь	Подготовка материала для воспитателей. (Брошюры с фотографиями по «Хатха-йоге»)	Формировать знания о гимнастике «Хатха-йога».	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп
Ежемесячно	Групповые и индивидуальные консультирования для педагогов.	Оказать помощь педагогам по интересующим их вопросам.	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп
Февраль	Организация занятий для педагогов	Повышения уровня компетентности воспитателей по средствам практических занятий	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп
Март	Семинар-практикум: Влияние «Хатха-йоги» на организм человека.	Ознакомить педагогов с особенностями воздействия на организм упражнений из «Хатха-йоги».	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп

Апрель	Совместно с детьми оформление стендов о «Хатха-йоге»	Взаимодействие педагогов и детей.	Воспитатели старших и подготовительных к школе групп
Май	Анкетирование педагогов на предмет внедрения «Хатха-йоги» в рамках занятий прикладной Физической культурой.	Выявить необходимость внедрения «Хатха-йоги» в рамках занятий прикладной Физической культурой.	Работники ДОУ

Организация работы с родителями

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Предполагаемый результат:

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

План работы с родителями

Месяц	Название мероприятия	Цель проведения мероприятия	Участники
Сентябрь	Анкетирование родителей	Изучение уровня компетентности родителей в вопросах физического развития детей.	Родители старших и подготовительных к школе групп
Октябрь	Подготовка материала для родителей	Активизация родительского внимания по вопросу влияния Хатха – Йоги на организм человека.	Родители старших и подготовительных к школе групп
Октябрь -Январь	Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми.	Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями старших групп.

Февраль-Май	Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми.	Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями подготовительных к школе групп.
в течение учебного года	Совместное занятие родителей с детьми	Взаимодействие родителей и детей в рамках организаций кружковой работы.	Индивидуально подгрупповая работа с родителями подготовительных к школе групп.
1 раз в квартал	Индивидуальные консультации для родителей.	Ознакомить родителей результатами диагностики. Оказать помощь родителям по интересующим вопросам.	Родители старших и подготовительных школе групп
Май	Анкетирование родителей	Анкетирование и беседы с родителями с целью выявления положительных и отрицательных сторон воздействия занятий Хатха - Йоги	Родители старших и подготовительных школе групп

4.6. Материально-техническое и методическое обеспечение

№	Название	Автор
1	Основная общеобразовательная программа дошкольного образования: «От рождения до школы»	Е.В.Веракса
2	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4 вида (для слабовидящих детей). Программа детского сада Коррекционная работа в детском саду	Под.ред Л.И. Плаксиной
3	Физическое развитие и здоровье	Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина
4	Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ	И.М.Воротилкина
5	Здоровый ребенок	М.Д.Маханева

6	Методика физического воспитания	Э.Степаненкова
7	Развивающая педагогика оздоровления	В.Т.Кудрявцев
8	Двигательная активность ребенка в детском саду	М.А.Рунова
9	Воспитание физических качеств в детском саду	В.А.Муравьев
10	Играйте на здоровье!	Л.Н.Волошина
11	Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия	Смит Д., Холл Д., Гиббс Б.
12	Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие.	Орлова Л.А Минск. "Харвест", 2007
13	Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы.	Игнатьева Т.П. Санкт-Петербург.– Издательский дом "Нева", 2003г.
14	<i>Периодические издания</i>	
15	Инструктор по физической культуре	2011-2012
16	Пранаяма - искусство дыхания	Б. К. С. Айенгар
17	Основы йоги 9-е издание.	Шри Ауробиндо Пондишери, 1981. Sri Aurobindo. Bases of Yoga. Pondicherry, 1981 (First Edition 1936)
18	Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык.	Очаковский А.П.
Перечень цифровых образовательных ресурсов		
19	Министерство образования и науки Российской Федерации - http://www.bus.gov.ru	
20	http://www.dissercat.com/content/osobennosti-metodiki-ispolzovaniya-gimnastiki-khatkha-ioga-v-fizicheskom-vospitanii-doshkoln#ixzz3JuOYGDbc	

4.7. Предметно-развивающая образовательная среда

Площадь зала позволяет проводить утреннюю гимнастику, занятия, соревнования. Зал оснащен всем необходимым оборудованием и пособиями.
ИКТ-оборудование: музыкальный центр, компьютер:

Спортивное оборудование: гимнастические коврики, валики под спину и ноги, мячи разного размера, подушки, жгуты, массажные мячи, массажные дорожки, кистевой эспандер, другое оборудование для выполнения общеразвивающих упражнений.

С целью соблюдения санитарных норм в спортивном зале установлен ультрафиолетовый облучатель-рециркулятор ДЕЗАР-3.

4.8. Результаты работы

У детей прослеживается положительная динамика уровня развития физических качеств.

Воспитанники:

- выполняют тестовые упражнения в соответствии с возрастными особенностями: на выносливость, силу, гибкость, координацию движения;
- проявляют желание участвовать в играх;
- умеют самостоятельно выполнять упражнения;
- контролируют своё эмоциональное состояние;
- имеют представление о здоровом образе жизни.

Важнейшим элементом в реализации проекта является отслеживание результатов. Диагностика физических качеств (Приложение 1)

По результатам диагностики, видна положительная динамика развития физических качеств:

- Статическая выносливость, положительная динамика составляет 26.9%;
- Силовые качества: 12.5%;
- Гибкость 20.8%;
- Координационные способности:29.1%.

Таким образом, использование гимнастики «Хатха-йога» позволяет более эффективно укреплять здоровье, формировать красивую фигуру, правильную осанку и энергичную походку. Вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка. С помощью гимнастики «Хатха-йога» открываются новые возможности для развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

Награды детей, участие в спортивных мероприятиях, транслирование опыта:

- Проведение мониторинга физического воспитания результатом, которого, явилась положительная динамика в развитии физических качеств.
- Участие в городских соревнованиях «В ногу с ГТО», на которых дети показали прекрасную физическую подготовку. Воспитанники награждены дипломами в возрастной категории 6-8 лет за 1 и 2 места.

- В рамках сетевого взаимодействия проведен мастер- класса для родителей, воспитателей в МБДОУ «Детский сад № 6 «Лукоморье»
- В рамках работы городского методического объединения для инструкторов по физической культуре проведен мастер- класс.
- Транслирование опыта работы на городском конкурсе для молодых педагогов «Педагогический дебют», награжден дипломом Лауреата конкурса.
- Ежегодное участие воспитанников в «Губернаторских состязаниях», команда воспитанников награждена дипломами различных степеней Личные зачеты детей V и VI места.
- Консультаций по использованию упражнений «Хатха-йога» среди воспитателей, родителей, инструкторов по физической культуре.
- Всероссийский творческий конкурс «Время знаний»-I место.
- Дистанционный международный конкурс «Творчество-Наука» номинация «Лучший педагогический проект»- I место.
- Дистанционный международный конкурс «Творчество-Наука», в номинации «Здоровьесберегающие технологий в образовании» - I место.
- Всероссийский творческий конкурс «Рассударики» в номинации «Творческие работы и методические разработки педагогов» - III место.
- Всероссийский конкурс для детей и педагогов «Узнавай-ка» в номинации «Физкультура. Спорт. Здоровье» - II место.
- Всероссийский конкурс для детей и педагогов «Узнавай-ка» в номинации «Лучшая методическая разработка» - III место.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективность данного направления прослеживается в том, что кроме обретения физической формы, упражнения помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность, дают положительный эмоциональный заряд, пробуждают интерес и желание заниматься физической культурой, узнают о себе много нового. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Успех в начинании по внедрению и применению упражнений «Хатха-йога» зависит только от вашего желания и регулярных занятиях.

В первую очередь обращаю внимание на цели, поставленные перед нами государством, где одним из приоритетных направлений является популяризация физической культуры, как среди подрастающего поколения, так и среди взрослых людей. В связи с этим, планирую организовать взаимодействие с инструкторами по физической культуре других дошкольных организаций города, внедрить упражнения «Хатха-йоги» в занятия прикладной физической культуры в учреждение.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – “Издательство Астрель”, 2003
2. Игнатъева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. - Сталкер, по физическому воспитанию детей.
3. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
4. Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык.
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
6. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12.
- Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007.
7. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.
8. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез
9. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез
11. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М.
12. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез.
13. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез.
14. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка
15. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»
16. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ
17. Алябьева Е.А. «Психогимнастика в детском саду»
18. Щетинин М.Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей»
19. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез.
20. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез.
21. Интернет источники:

Приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Диагностика физического развития

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня развития физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении диагностики участвуют педагоги. Форма проведения педагогической диагностики преимущественно представляет собой объективную оценку уровня физической подготовки по средствам проведения тестирования в различные периоды пребывания в дошкольной образовательной организации, а организуемые инструктором по физической культуре. Данные по обследованию детей будут не только характеризовать промежуточные результаты освоения программы, но и являются исходным ориентиром для построения образовательной работы с дошкольниками в следующей возрастной. Обязательным требованием к построению педагогической диагностики является использование только тех методов, применение которых позволяет получать необходимый объем информации в оптимальные сроки.

Таблица оценок подготовленности детей 6-8 лет, мальчики.

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
	3 балла	2 балла	1 балл
	Тест 1. Бег на 30м. сек.		
6-8	6.3 и ниже	6.4-.8.2	8.3 и выше
	Тест 2. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек.)		
6-8	14 и выше	13-8	7 и ниже

Тест 3.Прыжки в длину с места (см.)			
6-8	125 и выше	124-83	82 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя (см)			
6-8	11 и выше	10.9-2.1	2 и ниже
Тест 5. Челночный бег (3x10м)			
6-8	10.0 и ниже	10.1-11.4	11.5 и выше

Таблица оценок подготовленности детей 6-8 лет, девочки.

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30м. сек.			
6-8	6.7 и ниже	6.8-8.5	8.6 и выше
Тест 2. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек.)			
6-8	13 и выше	12-7	6 и ниже
Тест 3.Прыжки в длину с места (см.)			
6-8	115 и выше	114-79	78 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя (см)			
6-8	15.5 и выше	15.4-2.9	3.0 и ниже
Тест 5. Челночный бег (3x10м)			
6-8	10.2 и ниже	10.3-11.6	11.7 и выше

Разминка

Подготовка связок и суставов.

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.

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.

АССАНЫ

1. ТАНЕЦ СОЛНЦУ *СУРЬЯ НАМАСКАР*

Каждый цикл Танца Солнцу включает в себя 12 положений.

Подготовка Тела: Станьте прямо, ноги поставьте вместе, руки опустите вниз вдоль туловища.

Теперь начнём:

Положение 1: Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизьте к губам.

Положение 2: Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

Положение 3: Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

Положение 4: Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено касалось пола; согните правую ногу. Положите ладони рук на пол так, чтобы кончики пальцев рук были на одной линии с кончиками пальцев правой ноги (кости рук располагаются с обеих сторон правой ступни). Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 5: Отставьте назад к левой - правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

Положение 6: Последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки плотно прижаты к рёбрам, локти направлены вверх.

Положение 7: Опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте в основном для поддержки веса тела.

Положение 8: Поднимите тело, вернувшись в Положение 5.

Положение 9: Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено прижмите к полу. Прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 10: Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

Положение 11: Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

Положение 12: Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

Отдых: Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Примечания: Вначале разучивайте каждое положение в отдельности. Потом выполняйте так, чтобы каждое положение медленно и плавно переходило в последующее, как в грациозном танце. Не перенапрягайтесь, не растягивайтесь слишком сильно и не двигайтесь слишком быстро.

Время: Повторите всю последовательность 2-3 раза.

Польза: Танец Солнцу делает позвоночник гибким и тонизирует мышцы. Он является тонизирующим средством для всех органов и систем тела и помогает развить молитвенное состояние ума.

2. КОБРА *БХУДЖАНГАСАНА*



Подготовка Тела: Лягте на живот и расслабьтесь. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз, руки прижмите к грудной клетке так, чтобы локти были направлены вверх. Ноги вместе, носки вытянуты. Лоб упирается в коврик.

Теперь начнём: Медленно поднимайте голову (задержитесь на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвите грудь от пола (задержитесь на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнитесь назад (задержитесь на 5 секунд).

Отдых: Медленно опустите грудь и голову, касаясь лбом пола. Поверните голову набок и положите щекой на пол. Опустите руки вдоль туловища, расслабьте ноги (при этом пятки разойдутся в стороны). Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Время: Повторите один - два раза. Удерживайте позу каждый раз от 15 до 30 секунд. Как только вы достигнете мастерства и лёгкости выполнения упражнения, можете полностью прогнуться назад, не делая пауз.

Примечания: Не совершайте движения вверх рывками. Старайтесь, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы спины, а руки служили главным образом лишь для поддержки.

Варианты: Более сложный вариант заключается в том, что вы выпрямляете руки и сгибаете ноги в коленях, чтобы носки ног были направлены прямо к голове.

Польза: Кобра выпрямляет верхнюю часть спины и позвоночника. Она развивает грудную клетку,

Время: Повторите один-два раза. Каждый раз удерживайте позу от 10 до 30 секунд.

Примечания: Не поднимайте ноги и грудь слишком быстро. Принимая позу *Лука* и выходя из неё, двигайтесь очень медленно. Никогда не сгибайте руки в локтях при подъёме ног. Не поднимайте ноги слишком высоко, чтобы не чувствовать неудобства.

Польза: Поза *Лука* укрепляет и тонизирует живот. Она способствует также пищеварению и удалению отходов. Она соединяет в себе пользу от поз *Кобры* и *Кузнечика*.

5. СВЁРНУТЫЙ ЛИСТ *ПАШЧИМОТТАНАСАНА*

Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе. Вытяните руки вверх так, чтобы голова оказалась между рук. Садитесь, вытягивая руки вверх к небу. Удерживайте это положение от 5 до 10 секунд.

Теперь начнём: Очень медленно наклоняйтесь вперёд, пока не коснётесь коленей. Старайтесь выполнять наклон за счёт сгибания в тазобедренных суставах, а не за счёт сгибания в пояснице. Если не трудно, ухватитесь за лодыжки или даже за пальцы ног. Локти слегка согните, ноги в коленях не сгибайте.

Отдых: Вернитесь в сидячее положение, а затем опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведены. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

Время: Удерживайте эту позу от 20 секунд до одной минуты.

Примечания: Следите за тем, чтобы ноги в коленях не сгибались, а пальцы ног были обращены вверх, чтобы вызвать дополнительное растяжение задних мышц ног. Не перенапрягайтесь. Просто позвольте телу спокойно сложиться пополам.

Варианты: Сохраняйте левую ногу вытянутой, а подошву правой стопы прижмите к внутренней стороне левого бедра, или, если это удобно, положите правую лодыжку на левое бедро. Наклонитесь вперёд как можно больше, не вызывая неудобства. Ухватитесь за вытянутую ногу и удерживайте её от 15 до 30 секунд.

Повторите то же самое, вытянув правую ногу и согнув левую. Это называется *Полусвёрнутый Лист (Джанушириасана)*.

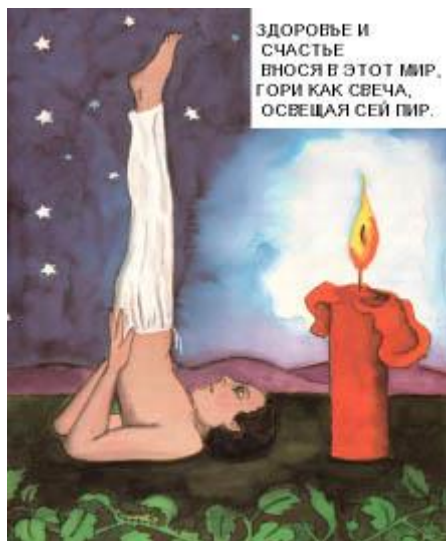
Польза: Свёрнутый Лист тонизирует и массирует внутренние органы живота, вытягивает заднюю группу мышц тела и позвоночник. Эта поза ликвидирует также напряжённость мышц задней поверхности ног и тугоподвижность поясницы.



6. СВЕЧА САРВАНГАСАНА

Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки положите вдоль туловища ладонями вниз.

Теперь начнём: Опираясь на ладони, подтяните колени к груди. Выпрямляйте ноги и поднимайте туловище до тех пор, пока вытянутые ноги не будут параллельны полу. Положите ладони рук на поясницу, чтобы удерживать равновесие, затем медленно поднимайте ноги, чтобы они стали



перпендикулярными полу.

Отдых: Для того, чтобы выйти из позы *Свечи*, согните ноги, чтобы колени приблизились к груди. Положите руки на пол ладонями вниз и опустите на пол поясницу, а затем и ноги. После того, как ноги будут на полу, расслабьте их так, чтобы носки разошлись в стороны. Один-два раза поверните голову из стороны в сторону. Поверните кисти ладонями вверх. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

Время: Выполняйте *Свечу* только один раз около 30 секунд и постепенно доведите до 3-х минут.

Примечания: Не выполняйте позу рывком. Ребята старшего возраста или родители могут помочь и поддерживать ноги и тело при движении вверх и вниз до тех пор, пока вы не сможете делать это самостоятельно. В позе *Свечи* оставайтесь спокойными, дышите обычным способом через нос. Лучше не разговаривать, не смеяться, не совершать глотательных движений. Это может вызвать боль в горле.

Варианты: Дети старшего возраста при входе в позу и при выходе из неё могут держать ноги полностью выпрямленными. Через некоторое время, когда вы сможете легко выполнять *Свечу* в течение предписанного времени, можно осторожно убрать сначала одну руку с поясницы, а затем другую и поместить вытянутые руки с боков или спереди вдоль туловища и бёдер. Получится *Стойка на плечах* без поддержки. В этом более сложном варианте упражнения равновесие поддерживается с помощью балансировки на задней поверхности шеи и на надплечьях.

Польза: *Свеча* помогает тонизировать щитовидные железы, расположенные на шее. Они отвечают за общее здоровье всего тела. Перевернутое положение улучшает кровообращение в головном мозге и в верхней части лёгких. Оно противодействует также влиянию гравитационных сил на ноги и внутренние органы тела.



7. РЫБА МАТСЬЯСАНА

Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки прижмите к бокам.

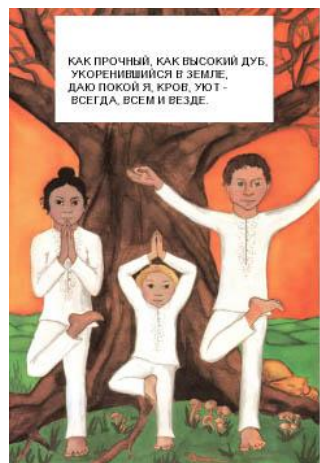
Теперь начнём: Опираясь на локти, поднимите голову и верхнюю часть туловища. Плавно прогнитесь назад, разворачивая грудь, и поместите макушку головы на пол. Придвиньте голову как можно ближе к ягодицам, чтобы хорошо прогнуться назад. Расслабьте плечи и мышцы рта, сохранив улыбку на губах. Медленно и глубоко дышите через нос.

Отдых: Для выхода из позы *Рыбы* захватите руками боковую часть бёдер и, опираясь на локти, на вдохе снимите давление головы на коврик и садитесь, а на выдохе опустите туловище на пол. Несколько раз поверните голову из стороны в сторону, слегка подвигайте плечами вверх и вниз и положите голову так, чтобы центр затылка касался пола. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Слегка разведите ноги. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

Время: Повторите один-два раза от 15 до 25 секунд.

Примечания: Всегда сопровождайте *Стойку на плечах* позой *Рыбы*, поскольку они дополняют друг друга влиянием на тело. Для того, чтобы помочь ребёнку прогнуться назад и не перенапрягаться, выходя из позы, дети старшего возраста или родители могут поддерживать спину упражняющегося в межлопаточной области.

Польза: Поза *Рыбы* увеличивает способность лёгких поглощать свежий воздух. Она способствует также укреплению мышц спины и позвоночника.



8. ДЕРЕВО *ВРИКШАСАНА*

Подготовка Тела: Это поза равновесия, поэтому станьте прямо, поставив ноги вместе, руки прижмите к туловищу.

Теперь начнём: Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите её, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса). Затем поднимите руки, приняв одно из следующих трёх положений, показанных на рисунке. Завершите упражнение, вернувшись в исходное положение. Повторите то же самое с другой ногой.

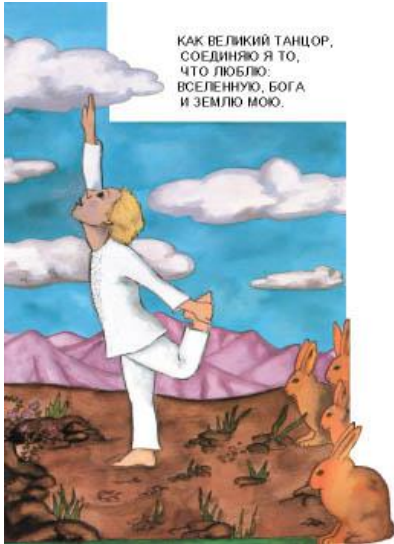
Отдых: Медленно опустите руки и ноги и примите удобное положение.

Время: Удерживайте позу на каждой ноге от 15 до 60 секунд.

Примечания: Старайтесь удерживать позу и не прыгать. Сосредоточьте взгляд на одной точке. Это поможет вам сохранить неподвижное состояние. Если вы достаточно уверены в своей устойчивости, попробуйте закрыть глаза и посмотрите, сохранится равновесие или нет.

Польза: Эта поза помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

9. КОРОЛЬ ТАНЦА НАТАРАДЖАСАНА



Подготовка Тела: Это также поза равновесия. Станьте прямо, ноги поставьте вместе, руки опущены по сторонам.

Теперь начнём: Медленно согните левую ногу назад и захватите лодыжку левой стопы. Поднимите правую руку вверх к небу. Выполните эту же позу, поменяв положение рук и ног.

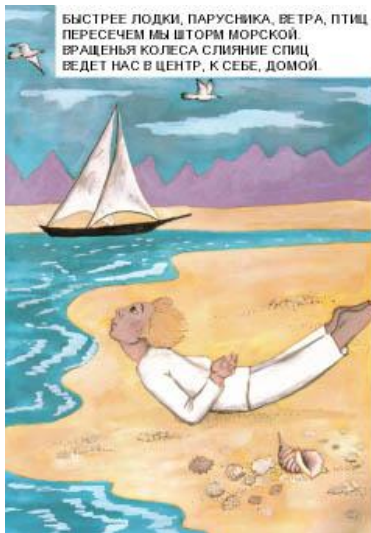
Отдых: Медленно опустите поднятую руку и отпустите лодыжку согнутой ноги. Станьте, слегка расставив ноги и расслабившись.

Время: Стойте на каждой ноге от 15 до 60 секунд.

Примечания: Старайтесь не прыгать и не становиться на обе ноги, теряя равновесие. Обратите внимание, можете ли вы оставаться абсолютно неподвижными в позе *Короля Танца*. Если вы сосредоточитесь на точке перед собой, это поможет сохранить равновесие тела. Дышите в спокойной манере. Если вы чувствуете удобство и устойчивость, можете попытаться осторожно и плавно увеличить прогиб назад, поднимая согнутую ногу ещё выше и придавая локтю скорее разогнутое состояние, нежели согнутое. Если вы легко можете удерживать позу, закройте глаза и обратите внимание, по-прежнему ли вы сохраняете равновесие. Это немного труднее.

Польза: Эта поза также помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

10. ЛОДОЧКА НАВАСАНА



Подготовка Тела: Лягте на живот. Ноги держите вместе. Руки положите за спину захватив запястья или локти - то, что вам удобнее. Подбородок упирается в коврик.

Теперь начнём: Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите произвольно через нос.

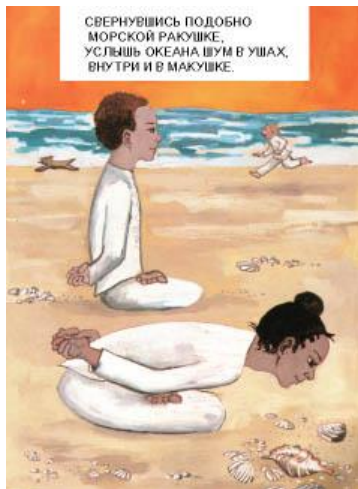
Отдых: Медленно выходите из позы. Разъедините руки. Поверните голову на бок, щекой касаясь коврика. Пятки ног разведите в стороны. Закройте глаза и немного отдохните.

Время: Выполните *Лодочку* 2 раза, каждый раз удерживая от 10 до 30 секунд.

Примечания: Не выполняйте упражнение рывком и не выходите из него слишком быстро. Прогибайтесь назад настолько, насколько это удобно, чтобы не было перенапряжения мышц тела во время удержания позы.

Варианты: Вытяните руки над головой (голова находится почти между рук), сцепив большие пальцы рук друг с другом и смотрите на них.

Польза: *Лодочка* укрепляет мышцы живота, улучшает работу органов пищеварения.



11. МОРСКАЯ РАКУШКА ЙОГА МУДРА

Подготовка Тела: Сядьте прямо в любой удобной для медитации позе со скрещёнными ногами.

Теперь начнём: Заведите руки за спину и захватите запястья рук. Медленно наклоняйтесь вперёд над скрещёнными ногами как можно ниже, но чтобы не ощущать неудобства и не отрывать ягодич от пола. Закройте глаза и расслабьте голову, шею и плечи.

Время: Выполняйте Морскую ракушку от 30 до 60 секунд.

Примечания: Обращайте внимание на то, чтобы ягодички не отрывались от пола. Не пытайтесь резко, рывком наклониться вперёд как можно больше. Позвольте, чтобы лишь один ваш собственный вес помогал со временем расслабить мышцы тела и вы могли бы приблизить голову к полу.

Польза: Морская ракушка растягивает мышцы спины и позвоночника, увеличивая гибкость тела. Эта поза улучшает также пищеварение и выделительные функции организма.

12. ЦВЕТОК ЛОТОСА ПАДМАСАНА

Цветок Лотоса - это поза для медитации. Во время практики медитации ум становится ясным, спокойным и сильным. В человеке расцветает мир, понимание и любовь. Если вы каждый день неподвижно сидите, подобно молчаливой горе, постепенно у вас может возникнуть ощущение глубокого внутреннего счастья. В этой тишине вся природа станет для вас прекрасной симфонической музыкой.

Подготовка Тела: Для того, чтобы удобно сидеть в позе *Лотоса* или *Полулотоса*, необходимо начать с разогревающего упражнения. Вытяните ноги перед собой. Согните правую ногу, захватите правую стопу и лодыжку и поместите на левое бедро. Обеими руками производите лёгкое надавливание на внутреннюю часть правого колена.



Это упражнение поможет помогает растянуть внутренние мышцы бедра. Удерживайте это положение от 30 до 60 секунд, затем поменяйте положение ног.

Теперь начнём: Сядьте прямо, не вызывая в теле ощущения скованности. Примите положение со скрещёнными ногами, подобное тому, в котором изображён ребёнок на следующей странице. Руки положите на колени или сложите внизу живота.

Время: Позу *Цветка Лотоса* можно выполнять от 30 до 60 секунд в конце серии упражнений Хатха Йоги. Эта поза следует после позы *Морской Ракушки* перед разделом расслабления. Когда поза *Цветка Лотоса* выполняется во время детской Медитации (в отличие от выполнения просто как культурной позы), в ней можно находиться от 1 минуты до 15 минут и более, в зависимости от интереса ребёнка и его вовлечённости в повседневную практику. Лучшим временем для Медитации является раннее утро сразу после умывания и перед завтраком, а также вечернее время перед отходом ко сну.

Примечания: Положение ног в позах *Полулотоса* и *Лотоса* может вызвать некоторое ненужное напряжение в ваших коленях, если мышцы ваших ног недостаточно подготовлены. Поэтому в начальный период практики будьте внимательными и соблюдайте осторожность. Как только мышцы ваших ног привыкнут быть расслабленными, эти две позы помогут удерживать устойчивое положение тела, необходимое для Медитации. Может быть, будет полезно использовать подушку для того, чтобы было удобно сидеть в этой позе прямо.

Польза: При ежедневной практике поза *Цветка Лотоса* приносит множество замечательных результатов для ума и тела. Укрепляется вся нервная система, значительно возрастает энергия тела и ума.

Для дополнительных инструкций см. разделы, связанные с Медитацией.

13. ДЕТСКАЯ МЕДИТАЦИЯ НА ПОКОЕ

Представьте себе, что вы лежите на песчаном берегу. Над головой светит яркое солнце, и с моря дует лёгкий ветерок. Морской бриз касается пальцев стоп и вызывает в ногах ощущение расслабления. Ветерок поднимается выше по ногам и начинает ласкать пальцы рук. Возникает ощущение, будто ваша спина начинает медленно погружаться в песок. Представляйте, что солнечные лучики согревают ваш живот, грудь, подбородок, нос, веки, уши, лоб и макушку головы.

Вообразите тихий денёк. Над головой чистое голубое небо и, если прислушаться, можно услышать вокруг себя звук ... (подумайте сами - какой и от чего). Как следует прислушайтесь, и вы сможете услышать звук воздуха, спокойно входящего и выходящего через нос. Прислушайтесь ещё внимательнее - и вы сможете услышать глухие удары своего сердца.

Вы настолько расслаблены, что можете ощущать, будто плывёте на пушистом белом облаке. Представьте это, и пусть ваше счастье разрастается и сияет, подобно солнцу над высокими горами, над зелёной травой на лугах, над голубыми водами волнующегося моря. Пусть ваше счастье сияет над всеми животными, обитающими в лесу, над всеми людьми на земле.

Будьте как солнце, и пусть сияют ваше счастье, здоровье и любовь!

14. ДЫХАНИЕ

Мы живём в невидимом океане, называемом воздухом. Когда дует ветер, мы можем ощущать его прикосновение к коже лица и тела. Воздух является энергией для всего живого. Во время вдоха через нос воздух заполняет наши лёгкие, как воздушный шар. Потом воздух доставляется кровью ко всем частям тела, чтобы служить пищей для крошечных клеток нашего организма. Во время выдоха весь старый воздух выходит обратно в небо.

ЛЁГКОЕ ДЫХАНИЕ

Медленно и тихо вдыхайте через нос и ощущайте, как расширяется живот и грудная клетка. Затем очень медленно выдыхайте воздух через нос и ощущайте, как сжимаются вначале грудная клетка, а потом живот. Вы можете сидеть прямо и спокойно? Теперь представьте, что в самом центре вашего сердца горит маленькая свеча. Как только воздух входит внутрь лёгких, свеча начинает гореть ярче. А когда воздух выходит оттуда, представляйте, что весь мир согревается вашим светом счастья и любви.

СОЛНЕЧНОЕ И ЛУННОЕ ДЫХАНИЕ

Продолжайте дышать легко и глубоко. Поднесите к носу правую руку и зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Выдохните и вдохните через левую ноздрю (луна). Зажмите левую ноздрю четвёртым и пятым пальцами (безымянный палец и мизинец) правой руки и медленно выдохните, а затем вдохните через правую ноздрю (солнце). Мягко выполняйте это дыхание от 5 до 10 раз. Вы почувствуете необыкновенное спокойствие внутри себя.

ДЫХАНИЕ ЖУЖЖАЩЕЙ ПЧЕЛЫ

Закройте глаза и медленно вдохните воздух через нос, а во время выдоха притворитесь, что вы жужжащая пчела и:

- | | | | | | |
|----|--|--------|---------|---------------------|------|
| 1. | Издайте | долгий | высокий | жужжащий | звук |
| 2. | Издайте | долгий | низкий | жужжащий | звук |
| 3. | Издайте | долгий | громкий | жужжащий | звук |
| 4. | Издайте | долгий | мягкий | и приятный жужжащий | звук |
| 5. | Теперь не издавайте никаких звуков, а просто послушайте... | | | | |

15. МЕДИТАЦИЯ

ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО

Каждому что-то известно о внешнем пространстве. Оно заполнено людьми и планетами, каплями дождя и океанами, деревьями и небом; всем, чем угодно, что вы только можете себе представить. А вы знаете что-нибудь о внутреннем пространстве? Не так уж много людей знают о нём. Это потому, что внутреннее пространство - нечто иное, нежели место, которое вы можете отыскать на географической карте.

Но если вы сядете спокойно, закроете глаза и представите себя высокой и величественной горой, которая слушает песенку лёгкого ветерка, то, возможно, вы обнаружите внутри своего сердца светлый и прекрасный мир, называемый внутренним пространством.

Когда вы сидите для медитации, удерживайте туловище, шею и голову на одной вертикальной линии, но не будьте одеревеневшим, как статуя. Ладони рук положите на колени или сложите внизу живота. Успокойтесь. Вы можете побыть в таком состоянии минуту или немного дольше? Теперь представьте, что ласковый и красивый луч света сияет у вас над головой. Во время вдоха свет входит в ваше сердце. Во время выдоха он выходит из вас и вновь сияет над головой. Вы можете представлять, что это происходит с каждым дыханием?

Внутреннее пространство - это нечто подобное цветку, который мы поливаем каждый день, чтобы помочь ему расти. Каждое утро принимайте внутрь себя невидимый свет счастья, сияющий над вашей головой, чтобы поливать цветок вашего сердца лучами любви. Не забывайте делать это хотя бы одну минуту или более. Вечером опять сядьте тихо; и на этот раз представьте, что ваш свет сияет над миром, как яркая звезда спокойствия.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Конспект занятия по «Хатха-йоге» с привлечением родителей

Форма организации детей – подгрупповая с привлечением родителей родители.

Продолжительность: 30 минут

Цель: развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Развивать координацию движений, статическую выносливость, силу, гибкость, координацию движений.

2. Развивать и укреплять мышцы спины, позвоночника.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
---------------	------------	-----------	--------------------------------------

3. Формировать умение следить за правильной осанкой, совершенствовать гибкость тела.
4. Воспитывать умение действовать согласованно, следить за дыханием.
5. Способствовать индивидуальному самовыражению детей в процессе выполнения упражнений.
6. Способствовать нормализации психологического состояния детей и их родителей.

Оборудование: коврики, музыкальный центр, костюм Йога.

<p>I. Вводно-подготовительная часть:</p>	<p>Здравствуйтесь! проходите на построение. Сегодня мы с вами отправимся в гости к Йогу в далекие джунгли. Дорога к нему не легкая, для того, чтобы пройти этот путь, мы должны знать правила. Сейчас я вам про них расскажу. 1.сохранять ровное дыхание, 2.соблюдать дистанцию, 3.следить за своей осанкой. Вы запомнили? Кто из ребят сможет их повторить? Молодцы! Теперь отправляемся!</p>	<p>1 мин</p>	<p>Родители и дети проходят на построение. В одну шеренгу становись! Пятки вместе, носки врозь!</p> <p>На право! За направляющим, на лево в обход шагом – марш! Под музыку из мультфильма Мадагаскар отправляемся в путь!</p>
	<p>1.Наш путь проходит по узкой тропинке, впереди рассвет, смотрим вдаль. Ходьба на носочках, правая рука на поясе, левую приставить ко лбу.</p>	<p>0.5 круга</p>	<p>Следим за осанкой, дыхание равномерное Представляем, как смотрим вдаль на рассвет.</p>
	<p>2. Перед нами большое ущелье нам его не обойти. Превратимся в птиц! Руки это крылья. Расправили их, вместе со мной, полетели!</p>	<p>0.5 круга</p>	<p>Пальцы сомкнуты, дыхание равномерное, соблюдаем дистанцию. Родители следят за правильной постановкой рук.</p>
	<p>3.Тропинка узкая, впереди много камней, нам не пройти, давайте постараемся убрать как можно больше камней! Выполняем наклоны, на каждый шаг,</p>	<p>0.5 круга</p>	<p>Наклон ниже, колени не сгибать. Вместе со мной начи-най! Имитируем руками как – будто собираем камни. Шаг – короткий, но частый.</p>
	<p>4.Даже по пути в джунгли встречаются болотистые места, выполняем ходьбу высоким шагом.</p>	<p>0.5 круга</p>	<p>Держим спину прямой, пальцы сомкнуты. Выше шаг!</p>
	<p>5.Ребята наш Йог уже на горизонте! Руки в локтях согнуть - бегом марш!</p>	<p>1 мин</p>	<p>Дыхание ровное. Руки согнуты в локтях.</p>

	<p>Наши ладони превращаются в цветы! 6. Восстанавливаем дыхание: «Цветочное дыхание»</p>	4-5 циклов	<p>На счет 1-3 короткие вдохи «цветы закрыты», 4-6 выдох цветы раскрываются.</p>
	<p>Проходим, берем коврики и раскладываем их на места. Сели на коврик ко мне спиной, Выполняем пальминг, Закончили. Кругом!</p>	40 сек.	<p>Инструктор по физической культуре дает задание взять коврики и занять свои места. (в спортивном зале полукругом расклеены цветные круги, ребята и их родители занимают понравившийся цвет). Все садятся в «удобную позу», и поворачиваются спиной к инструктору, выполняют пальминг. Дети и родители садятся рядом друг с другом. Растираем руки, затем складываем в виде бабочки, прикладываем к глазам. Пока дети и родители выполняют пальминг, инструктор по Фк перевоплощается в Йога.</p>

<p>II. Основная часть</p>	<p>Приветствую вас, мои друзья! Я мудрый Йог! (руки в намасте). Я рад приветствовать вас у себя в гостях! Сегодня я расскажу вам историю про то, как маленький Маугли изучал джунгли, в которых обитал, но мне необходима будет ваша помощь! Вы можете мне?!</p> <p>С начала для него все казалось большим и страшным, даже деревья казались живыми. Давайте превратимся в деревья!?</p> <p>Приняли позу «Горы»- и.п о.с (основная стойка), затем плавно переходим в позу «Дерева»</p>	<p>25 мин</p>	<p>Превращаясь в Йога приветствую детей и родителей, руки в намасте (намаста - приветствие).</p>
	<p>1.«Поза дерева» и.п стоя на правой ноге, левую поставить на внутреннюю поверхность голени. Руки в намасте перед грудью. Дышим равномерно, постепенно поднимаем руки, вверх оставляя их в приветствий намасте. Ну что деревья испугали вас?</p>	<p>Удержание 2 х8-10 сек</p>	<p>Начинаем с позы «горы» Необходимо сконцентрироваться. Представить, что руки это крона дерева, в которой накапливается энергия. Ноги это корни дерева, которые уходят глубоко в землю. Глаза открыты, дышим равномерно. Родители выполняют упражнение вместе с детьми, при необходимости помогая им.</p>
	<p>Но для Маугли в ночном лесу все казалось страшным, даже птицы которые летали высоко в небе. Давайте изобразим птиц</p> <p>2. «Поза Птицы». И.П. Поза горы, 1-принять позу «кошки» и.п стоя на четвереньках - дыхание ровное, Вдох- принять позу «собаки мордой вниз». 2-принять позу «собаки мордой вниз» - и.п стоя на всей стопе, руки на ширине плеч в упоре на полу, дыхание ровное, Выдох! 3-принять позу птицы, руки в стороны дыхание ровное. 1-8.Встать в позу «горы» повторить тоже на другую ногу в другую сторону. Вытянуть назад правую ногу, руки в стороны, сохраняем равновесие. Выдох- опустить грудь вперед, на колено.</p>	<p>Удержание «Кошка» 3-5 сек. «Собака» 3-5 сек «Птица» 2х8-10 сек</p>	<p>Поза птицы: Внешняя сторона левого колена и внешняя сторона левого бедра должны опуститься на пол. При выполнении упражнения дышать равномерно. Подложить руки под голову как подушку и расслабиться. Закрывать глаза на несколько минут. Дыхание ровное. Родители выполняют упражнение вместе с детьми, при необходимости помогая им.</p>

	<p>Ребята, но ночью в лесу очень холодно, поможем Маугли согреться!? Давайте разведем для него костер.</p> <p>3. «Костер» И.п лежа на спине, ноги согнуть, руки вдоль туловища. По команде поднимаем прямые ноги, изображая костер. 1 – вдох - поднять ноги, соприкасаемся в одной точке. 2-10 держим ноги; принять И.П., отдыхаем, дышим, вдох, выдох. Повторяем упражнение еще один раз. Встаём, занимаем свои места.</p>	<p>Удержание 3 x 8-10 сек</p>	<p>Команда, которая стоит справа, подойдите к зеленому кругу, команда, которая стоит с лева, подойдите к желтому кругу. Коврики кладем в форме лепестков. Принять исходное положение. Дыхание ровное. -ложимся на коврик, ногами к центру, ноги согнуть в коленях, пальцами ног коснуться круга.</p>
	<p>Маугли уснул, и вместе с ним засыпаем мы. Принять позу «спящего человека»- и.п лежа на спине. Рассветает, мы просыпаемся (встать - выходим на носочки руки вверх), и помогаем Маугли проснуться! Наутро Маугли увидел, что джунгли не такие страшные, как ему казалось. Бабочки и стрекозы перелетали с места на место, как будто играя друг с другом.</p> <p>4. Упражнения «Стрекоза» и «Бабочка». Стрекоза: И.п лежа на спине колени подтянуты груди, Руки вдоль туловища ступни на ширине бедер. 1 - выпрямите и поднимите ноги, удерживать это положение несколько секунд. «Поза свечи». 2- согнуть правое колено и опустить его на середину лба. Мальчики отдыхаем в позе «жука на спине»- и.п лежа на спине обхватив ноги руками, выполняем покачивания.</p> <p>Бабочка: и.п сед ступни ног соединены, выполняем покачивающие движения вверх, вниз. Бабочки прилетели - Опускаем колени как можно ниже – удержание.</p>	<p>Удержание «Свеча» 2-4 сек «Стрекоза» 2 x 8-10сек «Бабочка» Покачивание 10-12сек Удержание 8-10 сек.</p>	<p>Принять позу «спящего человека» Просыпаясь «потянулись к солнцу». Наши пальчики это- «лучики солнца»</p> <p>Упражнение «Бабочка» выполняют девочки, упражнение «Стрекоза» выполняют мальчики. Принять и.п. Девочки выполняем покачивающие движения ног вверх – вниз. Мальчики превращаемся в стрекоз. Выходим в позу свечи. С каждым покачиванием амплитуду движения увеличивать. Спину держать прямо.</p>

	<p>5.Проидя немного дальше в джунгли Маугли увидел на своем пути стаде слонов, в котором были и маленькие слоники, А вы хотите превратиться в слоников? А как, я вам сейчас скажу и покажу! Прогнуться чуть вперед, одну руку вытянули перед собой, - это хобот, другую руку пропустить между ног и направить назад, это будет хвост. Слоны гуляют по джунглям, ваша задача идти вместе, и крепко держаться. Маугли подружился с маленькими слониками. Занимаем свои места.</p>		<p>За мной в одну колонну становись! Ходьба за направляющим «Змейкой», вокруг ковриков (препятствий).</p>
	<p>Выйдя на поляну, Маугли встретил Льва, бежать было уже поздно, поэтому, он решил сразиться: 6. Упр. «Маугли» и «Рычащий лев» и.п о.с колени слегка согнуты, 1- сложить обе руки в крепкий кулак и на вдохе поднять руки над головой, 2 – опустить руки между ног, колени не разгибайте сопровождая выдохом громким звуком хааа!». «Вдохните и снова поднимите руки над головой. Повторите упражнение. 7. Упр. «Рычащий лев» и.п сед на пятках, руки на полу, порычать «РРррр» затем встать на колени, руки выставить перед собой ладонями вниз, показать язык). По команде: 1 - Кричат Маугли. 2 – Рычат львы. 3.-Для всех Затем смена, повторить.</p>	<p>1-2 мин</p>	<p>Родители выполняют упражнение «Маугли», а дети выполняют упр. «Рычащий Лев» Эмоциональная сила. Постепенно увеличивать звуковую интенсивность.</p>

<p>III. Заключительная часть</p>	<p>В этой нелегкой схватке победил Маугли, Уставший он упал на траву и прислушался к звукам джунглей, услышал, как кричат птицы, воют волки, Он как будто понимал, о чем они говорят. Маугли понял, что он теперь часть джунглей. И.п – поза «спящего человека» 1.«Время фантазий» - глубокая релаксация. Наша сегодняшняя встреча подходит к концу, мысленно мы возвращаемся в детский сад. Медленно поднимаемся, берем коврики, в обход по залу шагом марш. Ребята сегодняшняя встреча подошла к концу, На протяжении всего путешествия были ли у вас трудности, какие, как вы с ними справлялись? Вам понравилось? до встречи!</p>	<p>1 мин</p>	<p>Восстановление дыхания. Использование визуализаций. «Возвращение в детский сад» - дети представляют джунгли, всю окружающую их обстановку. Далее представляют, как они возвращаются в детский сад. По окончании детям и родителям задаются вопросы.</p>
--------------------------------------	---	--------------	---

Сценарий квест- мероприятия с детьми «Волшебное путешествие»

Цель:

Организация досуга дошкольников, воспитывать интерес к литературе.

Задачи:

- развивать память наблюдательность сообразительность речь дошкольников
- научить ребят действовать сплоченно и организованно;
- воспитывать чувство коллективизма

Предварительная подготовка:

Изучение карты детского сада, расположение групп, возможных мест назначения.

Используемый инвентарь:

Конусы, записки с заданиями, флажки, костюмы героев

Форма организаций детей: групповая, подгрупповая.

Длительность: ~30-40 мин

Место проведения: территория детского сада

Ход занятия

Волшебник:

Здравствуйтесь ребята!

Дети:

Здравствуйтесь!

Волшебник:

Ребята я волшебник из страны Оз, -Я прилетел к вам в ваш замечательный детский сад для того чтобы поиграть с вами в волшебный квест! А вы знаете, что такое квест?

Дети:

Нет, не знаем!

Волшебник:

Квест - это игра, в которой вам необходимо будет путешествовать по разным волшебным местам, и выполнять различные задания. Целью нашего с вами путешествия будет поиск сокровищ. Но найти их будет не просто т.к. карта, на которой отмечено место, где закопаны эти сокровища была разорвана злым колдуном, а ее части спрятаны в разных сказочных местах.

Ребята, но мы же с вами Умные! Сильные! Умелые!

Дети: Да!

Волшебник: Нам необходимо подготовиться к путешествию, для этого мы с вами выполним зарядку.

Выполняют зарядку под музыку _____

Волшебник: Ну что ребята готовы к путешествию?

Дети: Да!

1. Волшебная поляна.

Волшебник:

И так ребята на эту «Волшебную поляну» мы прибыли не просто так, здесь Гномы спрятали 1 часть карты, которая укажет нам путь к следующей точке. Они оставили только 1 подсказку: ЧАСТЬ КАРТЫ СПРЯТАНА ПОД КАМНЕМ! (ребята ищут карту).

Ребята карта указывает нам дорогу в дремучий лес!

2. Дремучий лес

Прибыв в дремучий лес, ребята замечают кого-то за деревом.

Волшебник:

Ребята вы кого-нибудь видите?

Ребята:

Да, за деревом кто-то прячется!

Лесная фея:

Здравствуйте, я лесная фея, а вы кто и с чем пожаловали путники?

Ребята:

Мы искатели сокровищ, нам нужно найти часть карты, она спрятана, где-то тут.

Лесная фея:

Да это правда. Я знаю, где спрятана карта, но просто так я это место не покажу.

Отгадайте сначала, мои загадки! (Загадывает загадки)

Лесная фея:

Молодцы вы отгадали все мои загадки

За это я подскажу вам, где спрятана карта!

Ребята ищут карту, затем вместе отправляются к следующей точке.

Волшебник:

Ребята продолжаем наше путешествие, впереди нас ждет водопад.

3. Водопад

Дети подбегают поближе и встречают живущего там водяного

Водяной:

Я водяной я водяной ,

Потанцевал бы кто со мной,

А то мои подружки,

Пиявки да лягушки,

Фу, какая гадость.

Волшебник:

Ребята, здесь живет водяной он охраняет часть карты. Как вы думаете, как нам развлечь водяного?

Ребята:

Станцуем флеш-моб вместе с водяным!

Дети вместе с водяным танцуют флеш-моб

Водяной:

Ну, ребята угодили, и часть карты получили!

Волшебник:

Ребята давайте поблагодарим водяного!

Ребята:

Спасибо!

4. Гора «Олимп»

Волшебник

Ребята впереди гора «Олимп» там живут Боги, отправляемся туда?

Ребята: Да!

Придя на место, дети встречают старика в длинной одежде.

Зевс:

Приветствую вас путешественники

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

С целью организаций в нашем детском саду физкультурно-оздоровительной работы с применением упражнений «Хатха-Йога», просим вас высказать ваши предложения:

Нужный ответ необходимо подчеркнуть!

1. Йога для детей - преимущественное развитие гибкости, координаций в сочетаний с дыхательными упражнениями.
2. Профилактика плоскостопий у детей. (занятия по профилактике развития патологий стопы у детей)
3. Легкая атлетика - спортивная секция направлена на улучшение ОФП с преимущественным направлением на развитие специальных физических качеств (скоростная выносливость, скоростно-силовые показатели).
4. ОФП - занятия по общей физической подготовке преследуют цель развития общих физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационные способности). Отличие от Легкой Атлетики заключается в более щадящей нагрузке с возможностью занятия детей с патологиями (незначительными).

5. Ваше предложение _____

Ф.И.О _____

Подпись _____

