

### Структура занятий с детьми.

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

**Подготовительная часть:** Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.

В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, само массажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

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

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



Расту здоровым № 1  
«ЙОГА ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»  
Иркутск, 2023г.

Все лучшее, что есть в нашем обществе оно стремится отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства.

Здоровье детей - это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

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

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

Занятие хатха-йогой для детей - это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний, дополнительные упражнения для развития речевого аппарата.

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

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будут фантазию и воображение). Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей. Главная задача оздоровительной гимнастики: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

### **Краткая характеристика структуры занятий .**

Занятия составлены для работы с детьми старшего дошкольного возраста (с сентября по май месяц).

### **Цель :**

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

### **Задачи:**

1. Совершенствование психических процессов.
2. Активизация двигательных процессов организма и речевого аппарата.
3. Познавание своего характера, укрепление воли.
4. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.
5. Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.
6. Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.
7. Формирование осанки.
8. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
9. Создание эмоционального благополучия.

**Девиз занятий:** приступать к занятию с хорошим настроением и верой в успех, где все зависит только от желания, настойчивости и добрых намерений.

### Веселый поход

Участники строятся колонной и двигаются змейкой. Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает при этом\* какое-то движение, остальные повторяют.

Затем «командир отряда» уходит в конец колонны и его место занимает следующий участник. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во главе колонны. Каждый участник должен стараться не повторяться в движениях, придумывать свой вариант. Если при этом возникают затруднения, ведущий приходит на помощь.

Цель: дать возможность экспериментировать с движением для осознания своего танцевально-экспрессивного стереотипа а также ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Музыка: любая танцевальная (например, «диско», «поп» «латина»), темп быстрый.

### Гимнастика львенка (под мелодию «Я на солнышке лежу»)

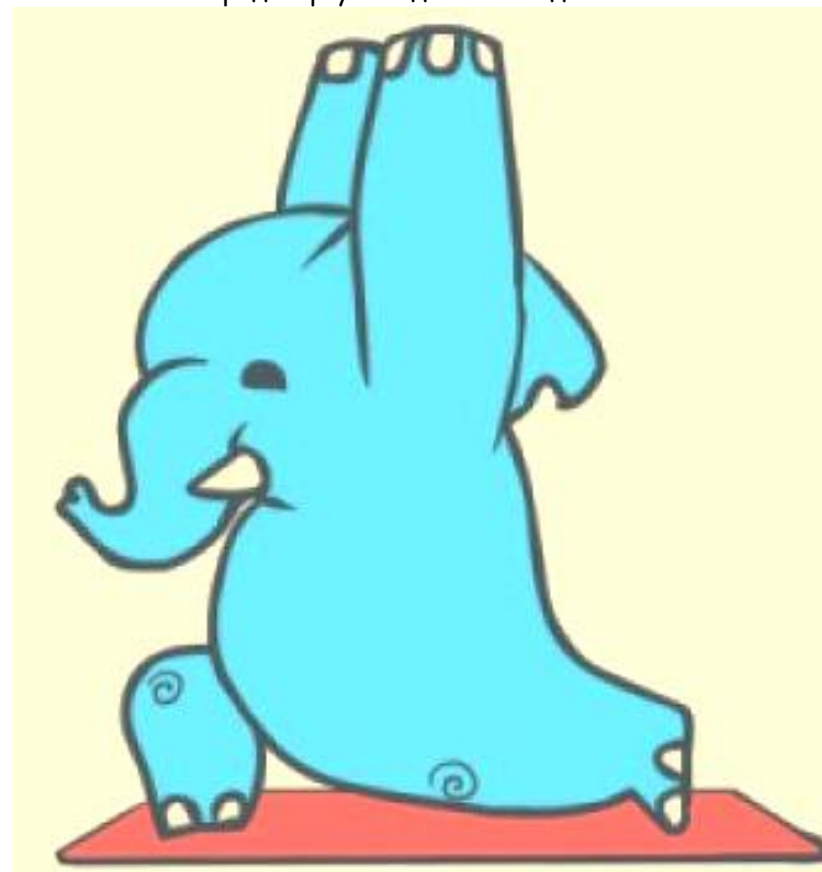
- И.п. - сесть на пол, вытянуть руки вперед:  
поочередно поднять-опустить руку, поочередно поднять-опустить ногу, одновременно поднять -опустить руку и противоположную ей ногу, одновременно поднять-опустить обе руки и обе ноги.
- И.п. - лечь на спину, руки вытянуть за головой и повторить движение (1).
- И.п. - перевернуться на живот, вытянуть руки вперед и повторить движение (1).

### Жучки

Бегать на четвереньках врассыпную, друг за другом в одну сторону и в другую, и встать в круг.

И.п. - стоя на четвереньках.

- Поочередно поднять руку, вытянув вперед - опустить.  
Поочередно поднять ногу, вытянув назад - опустить.  
Поочередно поднять руку и противоположную ей ногу (2 раза).
- Поочередно поднять руку, вытянув в сторону-вверх (2 раза).  
Отжимы от пола с колен (2 раза).
- Сесть на пятки - встать на колени, вытянув руки вверх (4 раза).



Расту здоровым № 2  
«ЙОГА ДЛЯ ДОШКОЛЯТ:  
общеразвивающая гимнастика»  
Иркутск, 2023г.

## Общеразвивающая гимнастика

Основа занятий с детьми - это игра. Особенность физического и психического развития не позволяет выполнять сложнокоординационные упражнения, длительно повторяя одно и то же движение. Поэтому движения выполняются не более 4-6 раз, они разнообразны, максимально просты. В движение включаться могут одновременно не более двух частей тела: нога и корпус, рука и нога, рука и голова. Движения головой лучше выполнять в неподвижной позе (стоя, сидя). Любое гимнастическое занятие с детьми можно строить на каком-либо игровом сюжете, например путешествие пешком, на поезде и самолете.

Основные задачи, которые можно поставить перед детьми, - это не только укрепление опорно-двигательной системы, но и развитие чувства ритма, координации, умение включаться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила. Игра доставляет радость малышам от совместной игры с другими детьми.

### **ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА:**

#### «В темном лесу есть избушка»

В темном лесу есть избушка. (Дети шагают.)

Стоит задом наперед. (Дети поворачиваются.)

В той избушке есть старушка. (Грозят пальцем.)

Бабушка Яга живет. (Грозят пальцем другой руки.)

Нос крючком, (Показывают пальчиком.)

Глаза большие, (Показывают.)

Словно угольки горят. (Покачивают головой.)

Ух, сердитая какая! (Бег на месте.)

Дыбом волосы стоят. (Руки вверх.)

### **Колобок**

Замесила бабушка ни булку, ни оладушки,

(Руки сцеплены в замок, круговые движения влево-вправо.)

Доставала из печи

Руки вверх, в стороны, вниз.)

Ни пирог, ни калачи,

(Повороты туловища влево-вправо, руки в стороны.)

Как поставила на стол, (Приседания.) ,

Он от бабушки с дедушкой ушел. (Прыжки.)

Кто же бежит без ног? (Хлопки в ладоши.)

Это желтый КОЛОБОК.

## **Солнышко встает**

Утром солнышко встает,

поднимают руки через стороны вверх

Радуются звери.

«Просыпайтесь! - всех зовет. -

подняться на носочки, потягивание вверх

Открывайте двери! »

В лес пришли сегодня мы

имитация собирания ягод и грибов -

Собирать бруснику,

шаг - наклон, шаг - наклон, «

положили в и морошку, и грибы, корзинку»

Сладкую чернику.

Птичье гнездышко найдем,

повороты вправо-влево

Поглядим украдкой.

Волком, зайцем и лисой, изображают волка, лису, зайца

Поиграем в прятки. Приседают.

## **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ПОД МУЗЫКУ**

### **Танцуем сидя**

Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:

— «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);

— «удивляемся» (упражнение для плеч);

— «ловим комара» (хлопок под коленом);

— «притаптываем землю» (притопы) и т. д.

Игра проводится обычно в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым участникам иногда бывает сложно сразу включиться в танцевальный процесс, начать двигаться можно в положении сидя.

Встать в позу бегущего лыжника, имитировать движения лыжника, отталкивающегося палками. Это упражнение выполнять более интенсивно, чем «насос». Каждый следующий слог должен соответствовать одному вдоху и выдоху:

*су-со-са-сэ-си-сы.*

Выполнить упражнение 5 раз.

#### **Упражнение 11. Китайский болванчик**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Вдохнуть, запрокинуть голову назад, на выдохе четко произнести:

*ба-бо-бэ.*

Принять исходное положение, вдохнуть, медленно наклонить голову, соприкоснувшись подбородком с грудью, на выдохе произнести:

*на-но-нэ.*

Принять исходное положение, вдохнуть и, наклонив голову влево, на выдохе произнести:

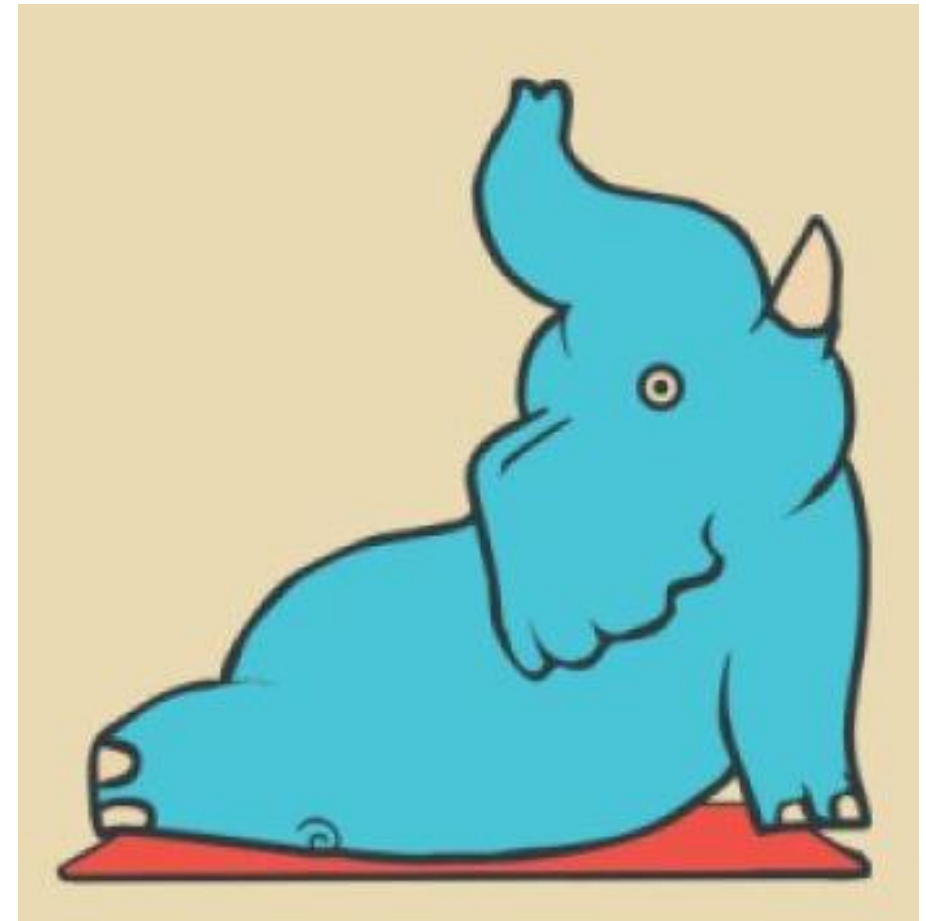
*ма-мо-мэ.*

Принять исходное положение, вдохнуть и, наклонив голову вправо, на выдохе произнести:

*ка-ко-кэ.*

Делать все эти упражнения можно в различных  
исходных положениях:

лежа, сидя, стоя, прохаживаясь по комнате, а также  
выполняя несложные движения.



Расту здоровым № 3  
«ЙОГА ДЛЯ ДОШКОЛЯТ:  
дыхательная гимнастика»  
Иркутск, 2023г.

Во время проведения игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания.

Запомните параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

При проведении игр на развитие дыхания необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями. Дыхательная гимнастика - это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических упражнений (упражнения, обучающие удлиненному выдоху, разделенному дыханию, и упражнения активизирующие мышцы диафрагмы), а также упражнения для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

#### Упражнение 1

Быстрым, плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом.

Медленно и плавно выдохнуть через рот. На выдохе сдавить ладонями грудную клетку в среднем и нижнем отделе, одновременно опустить голову вниз, слегка наклонить туловище вперед. Произносить *с-с-с*.

#### Упражнение 2

Сделать вдох носом, как в предыдущем упражнении, разводя руки в стороны и прогибаясь немного назад.

Наклонить туловище вперед, стараясь достать руками пальцы ног. На медленном выдохе через рот произносить *ф-ф-ф-у-у-у*.

#### Упражнение 3

Вдохнуть через нос, наклонить туловище вправо, правой рукой дотянуться до пола. При этом ладонью левой руки скользнуть вдоль туловища вверх до подмышечной впадины. На выдохе через рот медленно произносить *ш-ш-ш*.

Принять исходное положение, сделать глубокий вдох носом и повторить упражнение в противоположную сторону.

#### Упражнение 4

Вдох носом, наклонить туловище вперед, правой рукой достать пальцы левой ноги. В этом положении на медленном выдохе произносить *ха-хо-ху*.

Выпрямиться, вдохнуть, наклонить туловище, пытаться левой рукой достать ступню правой ноги. На выдохе произносить *фа-фо-фу*.

#### Упражнение 5

Левая рука на поясе. Вдох носом, сделать 3 пружинящих наклона корпуса влево, подняв правую руку над головой. Выдохнуть через рот. Затем, выпрямляясь, быстро вдохнуть носом, сменить руки (правую — на пояс, левую — над головой) и повторить движение в правую сторону.

#### Упражнение 6

Исходное положение: сидя на стуле, руки согнуть в локтях, кисти около плеч.

На выдохе через рот осуществлять поочередно вращательное движение локтями (вперед и назад). При движении локтей вниз слегка наклоняться вперед и опускать голову. При движении локтей в стороны и вверх — голову вверх и легкий прогиб назад.

Вдох делать носом в верхнем положении рук, затем медленный выдох на 2—3 вращательных движения руками, после чего новый вдох и выдох с движением рук в противоположном направлении.

#### Упражнение 7

Поворачивать голову вправо-влево и одновременно с каждым поворотом делать вдох носом равными порциями. Медленно и плавно выдохнуть через рот, произнося *пффф*.

Выполнить это упражнение, покачивая головой из стороны в сторону, вперед-назад.

#### Упражнение 8

Исходное положение — основная стойка. Вдохнуть. На выдохе ходьба на месте с фиксированным выдохом через сближенные губы (мысленно считать до 30).

### Упражнение 9. Насос

Упражнение выполнять стоя. Ноги на ширине плеч. Мысленно смоделировать рукоятку насоса и, резко наклоняясь, нажимать на нее, как при накачивании шины. На выдохе произносить звук *с* (*ш*, *ф*). Каждый звук соответствует одному вдоху и выдоху:

*с-с-с-с-с-с.*

Выполнить упражнение 5 раз.

