

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР
КОМПЕТЕНЦИЙ «ИМПУЛЬС» Г УСТЬ-ЛАБИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Рассмотрена на заседании
методического объединения
от « 31 » мая 2023 г.
Протокол № 6

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » мая 2023 г.
Протокол № 6



Утверждаю
Директор МБУ ДО «Центр
компетенций «Импульс»
г. Усть-Лабинска
И.А. Щучкина
« 31 » мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР
КОМПЕТЕНЦИЙ «ИМПУЛЬС» Г УСТЬ-ЛАБИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН
«Вдохновение»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Состав группы: до 16 человек

Вид программы: модифицированная

Форма обучения: очная

Программа реализуется на основе бюджетного финансирования

ID-номер Программы в Навигаторе: 57689

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Состав группы: до 16 человек

Вид программы: модифицированная
г. Усть-Лабинск, 2023

Автор-составитель:
Насильнова Анна Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Содержание:

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	9
1.5. Календарный план мероприятий по воспитательной работе	10

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации	17
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Методические материалы	19
2.6. Список литературы	21
Приложение	22

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана с учетом нормативно-методических основ, изложенных в следующих документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7 декабря 2018 г.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

8. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403).

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

11. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

12. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

13. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ 2020 г.

14. Устав, локальные нормативные акты учреждения

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – художественная. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Оздоровление подрастающего поколения - одна из приоритетных задач современного образования. Это подтверждает и статистика показателей здоровья. Детская заболеваемость в Российской Федерации поражает цифрами статистики. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а ведь учебный труд потребует от них выносливости, упорства, способности к умственной и физической нагрузке и, конечно же, здоровья.

Современные жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили нас к созданию программы для оздоровления детей, которая включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики хатха-йога.

Работа в объединении «Вдохновение» представляет собой комплексный курс занятий по физическому воспитанию, профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровлению детей с частыми респираторными заболеваниями.

Актуальность. Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств. Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги и правильному выполнению дыхания дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию.

Новизна. Йога и дыхательные упражнения заключают в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим организмам, укрепят внутренние органы. Йога — это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции, что неизбежно приводит к последующим сложностям в обучении. Кроме того, йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм. Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Детская энергия направляется на

созидание, на укрепление здоровья, следование здоровому образу жизни и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

Исследования современных учёных-физиологов показывают, что одной из причин многих заболеваний детей школьного возраста является неумение правильно дышать через нос.

В результате анализа современных здоровьесберегающих технологий и методик, сделали вывод, что одними из наиболее эффективных являются методика А.Н.Стрельниковой–дыхательная гимнастика и гимнастика Хатха-йога. Эти гимнастики очень многофункциональны, они:

- положительно влияют на обменные процессы, играющие большую роль в кровоснабжении, в том числе и в мягкой ткани;
- активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д., и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма;
- способствуют восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшают дренажную функцию бронхов;
- восстанавливают нарушенное носовое дыхание;
- налаживают нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляют весь аппарат кровообращения;
- исправляют, развившиеся в процессе заболевания, различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышают общую сопротивляемость организма, его тонус.

Тренируя резкий, короткий, активный вдох носом, дыхательная гимнастика Стрельниковой в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание. Имеющаяся разработанная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой ориентирована на детей школьного возраста. Поэтому возникла необходимость в разработке комплексов занятий детской йогой с элементами дыхательной гимнастики, с учетом возраста детей. Для грамотной организации работы с детьми была разработана «Дополнительная

общеобразовательная программа секции «Хатха – Йога» (с элементами дыхательной гимнастики).

Педагогическая целесообразность.

Данная программа позволит повысить интерес учащихся к занятиям физической культуры. На занятиях учащиеся познакомятся с возможностью своего организма, начнут получать удовольствие и уверенность от движений своего тела.

Отличительной особенностью программы.

В детской йоге много игровых моментов, а также нет большого акцента на медитациях и внутренних погружений. На занятиях дети осваивают асаны-различного положения тела. Это помогает им развивать гибкость, силу мышц, научиться концентрировать внимание и в целом приобщиться к здоровому образу жизни.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучение детей 7 – 12 лет. Условия приема детей: запись на ДООП осуществляется через АИС «Навигатор» Краснодарского края.

Уровень программы, объем и сроки ее реализации. Программа «Вдохновение» ознакомительного уровня, рассчитана на реализацию в течение 1 года, в количестве 72 часов.

Форма обучения: очная, допустимо электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Режим занятий: занятия будут проходить 1 раз в неделю, по 2 часа по 45 минут и 10 минутный перерыв.

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий детской йогой.

Задачи:

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить чувствовать своё тело (во время выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;

- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	наблюдение
2.	Общеразвивающая гимнастика	10		10	наблюдение
3.	Точечный массаж	10		10	наблюдение
4.	Асаны	20	1	19	наблюдение
5.	Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой А.Н.	20		20	наблюдение
6.	Релаксация	10		10	наблюдение
	Итого	72	2	70	

1.4. Планируемые результаты

Познавательные:

- концентрировать внимание, прислушиваться к самому себе;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, йоге;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей;
- поиск и выделение необходимой информации: находить ответы на вопросы о здоровье, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии, анализировать полученную информацию, делать выводы.

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- определять последовательность действий на занятии;

- сличение способа действия и его результата с эталоном;
- учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Личностные:

- знание основных моральных норм на занятиях и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании своих поступков и поступков окружающих.

Метапредметные:

- будут уметь выполнять укрепляющие дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц и сохранение осанки;
- осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения, и следовать им.

1.5. Календарный план мероприятий по воспитательной работе

Воспитание – это творческий целенаправленный процесс взаимодействия педагогов и учащихся по созданию оптимальных условий, организации освоения социально-культурных ценностей общества и как следствие – развитие их индивидуальности, самоактуализация личности.

Всестороннее развитие предполагает включение ребенка в многообразные виды деятельности: интеллектуально-познавательную, ценностно-ориентировочную, трудовую, общественную, художественную, физкультурно-спортивную, игровую и др.

Именно в деятельности, вступая в общение с другими людьми, с предметами, явлениями окружающего мира, ребенок накапливает знания, развивает и совершенствует свои навыки и умения, формирует привычки,

вырабатывает критерии оценки жизненных явлений, которые помогают ему оценивать все окружающее и вступать с ним в определенные взаимоотношения.

Цель воспитательной работы – способствовать воспитанию свободной, гуманной, духовной, самостоятельной личности, готовой к сознательной творческой деятельности и нравственному поведению.

Задачи:

- приобщать обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- выявлять и развивать природные задатки и творческий потенциал каждого ребенка;
- формировать общечеловеческие нормы гуманистической морали (доброты, взаимопонимания, милосердия, веры в созидательные способности человека, терпимости по отношению к людям), культуры общения, интеллигентности;
- развивать внутреннюю свободу, способность к объективной самооценке и самореализации поведения, самоуважения;
- формировать ценностное отношение к государственной символике;
- воспитывать уважения к закону, развивать гражданскую и социальную ответственность как важнейшую черту личности, проявляющуюся в заботе о своей стране;
- воспитывать положительное отношение к труду;
- развивать потребность в здоровом образе жизни;

- систематизировать знания учащихся о правилах безопасного поведения в повседневной жизни;

- готовность обучающихся к саморазвитию;

- углублять и расширять экологические знания учащихся;

- вовлечь родителей в различные сферы деятельности.

Форма календарного плана мероприятий по воспитательной работе

МБУ ДО «Центр компетенций «Импульс» г. Усть-Лабинска

на 2023-2024 учебный год

<i>Модули</i> Сроки	<i>Духовно-нравственное и патриотическое воспитание</i>	<i>Даты проведения</i>	<i>Предупреждение и профилактика детского ДТП, профилактика терроризма наркомании, алкоголизма</i>	<i>Даты проведения</i>	<i>Проектная исследовательская деятельность</i>	<i>Даты проведения</i>	<i>Общие культурно-образовательные события</i>	<i>Даты проведения</i>
Сентябрь	Единый урок «Основы безопасности жизнедеятельности»		Лекция «Твой безопасный путь»		Онлайн-чтение стихотворений «Моя малая родина»		МК «Открытие ко дню основания Краснодарского края»	
Октябрь	Фотоакция «Моя великая Россия» Онлайн чтение стихотворений на тему «Наша сила в единстве»		Выставка рисунков «Мы за здоровый образ жизни»		Акция «Береги природу – утилизируй мусор»		Акция «День урожая»	
Ноябрь	Беседа на тему «День матери», Цикл видеопоздравлений		Дискуссия «Профилактика употребления ПАВ»		Видеоуроки экологической направленности		Тематическая выставка декоративного творчества, посвященная Дню матери «Материнская любовь»	
Декабрь	Уроки вежливости и толерантности		Профилактическая акция «Уступи дорогу»		Операция «Кормушка»		Образовательная игра «Новогодний серпантин»	

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр компетенций «Импульс» г. Усть-Лабинска муниципального образования Усть-Лабинский район

Январь	Онлайн-экскурсия по Александровской крепости «Памятные места родного края»		Флеш-моб «Засветись!!! Носи светоотражатель»		Сбор макулатуры «Бумажный БУМ»		Проект «Рождественские чтения» (фото, стихи, поделки)	
Февраль	Уроки мужества «Вечная слава героям российским...» (беседы в объединениях)		Выпуск листовок, памяток по пропаганде ЗОЖ		Сбор макулатуры «Бумажный БУМ»		Выставка творческих работ «Есть такая профессия – Родину защищать»	
Март	Встреча с представителем творческих профессий		Тестирование «О чем говорят знаки»		Сбор макулатуры «Бумажный БУМ»		Тематическая выставка к 8 марта	
Апрель	Игра – викторина «Удивительный мир космоса» ко дню космонавтики		Урок здоровья «Мой организм - моя планета»		Показ мод из отходов «Мода из отходов»		Тематическая выставка поделок «Пасха в кубанской семье», МК «Пасхальный сюрприз»	
Май	Цикл бесед, посвященных ВОВ		Выставка рисунков «Мы против терроризма»		Высадка кустарников «Сад памяти»		Акция «Журавли памяти»	

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр компетенций «Импульс» г. Усть-Лабинска муниципального образования Усть-Лабинский район

Занятия, предусмотренные расписанием																			

II полугодие

Занятия, предусмотренные расписанием	Каникулярный период (К)	Промежуточная аттестация (П)	Ознакомительный уровень (72 ч.) 2 группа	Недели обучения		Год обучения
				Январь	Февраль	
01.01.2024 - 07.01.2024	К		2	17 (1)	01.01.2024-07.01.2024	
				18 (2)	08.01.2024-14.01.2024	
			2	19 (3)	15.01.2024-21.01.2024	
			2	20 (4)	22.01.2024-28.01.2024	
			2	21 (5)	29.01.2024-04.02.2024	
			2	22 (6)	05.02.2024-11.02.2024	
			2	23 (7)	12.02.2024-18.02.2024	
			2	24 (8)	19.02.2024-25.02.2024	
			2	25 (9)	26.02.2024-03.03.2024	
			2	26 (10)	04.03.2024-10.03.2024	
			2	27 (11)	11.03.2024-17.03.2024	
	К		2	28 (12)	18.03.2024-24.03.2024	
		29 (13)	25.03.2024-31.03.2024			
			2	30 (14)	01.04.2024-07.04.2024	
			2	31 (15)	08.04.2024-14.04.2024	
			2	32 (16)	15.04.2024-21.04.2024	
			2	33 (17)	22.04.2024-28.04.2024	
			2	34 (18)	29.04.2024-05.05.2024	
			2	35 (19)	06.05.2024-12.05.2024	
		П	2	36 (20)	13.05.2024-19.05.2024	
			2	37 (21)	20.05.2024-26.05.2024	
			2	38 (22)	27.05.2024 - 31.05.2024	
			72	Всего часов по программе		

2.2. Условия реализации программы

Форма занятий – групповая. Количество детей в группе не более 12 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю с детьми 7- 12 лет. Продолжительность занятия составляет 1 час 40 минут, что соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14. Содержание одного занятия осваивается в течение 1 месяца. Обязательным условием проведения занятий является пустой желудок ребенка. Желательно проводить занятия на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Программа рассчитана на детей 7-12 лет, срок реализации – 1 года. Упражнения, используемые в программе, учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Материально – техническое обеспечение программы. Занятия будут проходить 1 раз в неделю по 2 часа. В итоге 72 часа в год.

Кабинет, в котором проводятся занятия имеются:

- Ноутбук.
- Колонки.
- Музыкальный центр.
- Аудиозаписи для музыкального сопровождения.
- Спортивная форма.
- Коврики для фитнеса
- дорожки здоровья
- роликовые тренажеры для стоп.

Учебное, научно-методическое, дидактическое обеспечение.

- Литература по «Детской йоге».

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр компетенций
«Импульс» г. Усть-Лабинска муниципального образования Усть-Лабинский район

программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	программным требованиям	умений и навыков; объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	2 3	
творческие навыки	креативность в выполнении практических заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности- ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца; творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога; творческий уровень (II) - выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно.	0 1 2 3	наблюдение, контрольное задание
О с н о в н ы е к о м п е т е н т н о с т и				
<i>Учебно-интеллектуальные</i>				
подбирать и анализировать специальную литературу, осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить учебные исследования, работать над проектом и пр.)	самостоятельность в подборе и работе с литературой и в учебно-исследовательской работе	учебную литературу не использует, работать с ней не умеет; испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; работает с литературой с помощью педагога или родителей; работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	0 1 2 3	наблюдение, анализ способов деятельности учащихся, их учебно-исследовательских работ
<i>Коммуникативные</i>				
слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей	адекватность восприятия информации, идущей от педагога	объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает; испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию; слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнения других.	0 1 2 3	наблюдение, анализ работы учащихся

участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения	самостоятельность в дискуссии, логика в построении доказательств	участие в дискуссиях не принимает, свое мнение не защищает;	0	
		испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога;	1	
		участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога;	2	
		самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения.	3	
Организационные				
организовывать свое рабочее (учебное) место	способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой	рабочее место организовывать не умеет;	0	наблюдение
		испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;	1	
		организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога;	2	
		самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой	3	
аккуратно, ответственно выполнять работу	аккуратность и ответственность в работе	безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится;	0	
		испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;	1	
		работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога;	2	
		аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам.	3	

2.5. Методическое обеспечение программы

Обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги).

Необходимо четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе.

Помещение должно быть хорошо проветренным, с температурой воздуха не ниже 17 градусов.

Одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух.

Противопоказания к посещению занятия – высокая температура тела ребенка, повышенное кровяное давление.

Комплексы упражнения составляются по принципу – от простого к сложному.

При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

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

Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.

После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

2.6. Список литературы

1. БиньЧжун «Китайская рефлексотерапия. Точки здоровья и красоты».
2. В.Осипова. «Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
3. Бабаева Т.И, Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В.и др. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019г.
4. Латохина Л.И. « Хатха-йога для детей», М., Просвещение. 1993г.
5. М. Н. Щетинин. «Дошкольное воспитание и развитие. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. Методическое пособие», Москва, 2008 г.
6. Т.А.Иванова. «Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста» — СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020.

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, а также развития общих способностей.

Челночный бег: проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной в 10 м с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладут 2 кубика размером не менее 7'7 см. Сдающий норму принимает положение высокого старта и берет в руки один кубик. По команде «Марш» включается секундомер, сдающий бежит с кубиком на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за следующим кубиком, и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй кубик касается пола, выключается секундомер.

Равновесие «стойка на одной ноге»: удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами, руки на пояс (сек).

Гибкость «наклон туловища из положения стоя»: ребёнок становится на гимнастическую скамейку, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см., ребёнок по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне ребёнок максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Все данные заносятся в сводную таблицу (приложение №1)

Диагностика выполнения дыхательных упражнений не требует специального исследования или выполнения детьми конкретных заданий.

Результаты диагностического процесса по Дополнительной общеобразовательной программе секции «Хатха – Йога» (с элементами дыхательной гимнастики) на начало, конец _____ учебного года

Фамилия имя ребёнка	Челночный бег 3X10	Равновесие «Стойка на одной ноге»	Гибкость Наклон туловища стоя	Основные элементы												Результат	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		

Комплекс №1

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

Бег и его разновидности:

- с высоким поднимаем бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг:

ОРУ на месте

И.п. о.с. (4 раза)

1 – наклон головы влево;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы вправо;

– И.п. о.с.

И.п. о.с. руки к плечам (4 раза)

1-2 – круговые движения рук вперед;

3-4 – круговые движения рук назад;

И.п. о.с. руки на пояс (4 раза)

1-2 – круговые движения рук – влево;

– круговые движения туловищем – вправо;

И.п. – ноги на ширине плеч (4 раза)

1 – наклон к левой ноге;

2 – наклон вперед;

– наклон к правой ноге;

– И.п. о.с.

Прыжки

1-4 – прыжки на двух ногах;

1-4 – на левой ноге;

1-4 – на правой ноге;

Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладошки»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;
4 – разжимание кистей рук – выдох;
(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Зародыша».
- Поза «Угла».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №2

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс спина прямая);

Бег. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п. о.с. – руки вдоль туловища (4 раза)

1 – наклон головы вперед;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы назад;

4 – И.п. о.с.

И.п. о.с. руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу (4 раза)

1-2 – круговые движения плечами вперед;

– круговые движения плечами назад;

И.п. о.с. руки на пояс (4 раза)

1 – наклон туловища вперед;

2 – И.п. о.с.

– наклон туловища назад;

- И.п.о.с.

Прыжки (6 раз)

- 1 – ноги на ширине плеч;
 - 2 – прыжок на левой ноге;
 - 3 – ноги на ширине плеч;
 - 4 – прыжок на правой ноге.
- Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Пагончики»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

- 1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;
- 2 – И.п.о.с. – выдох;
- 3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;
- 4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Насос»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. – стоять слегка ссутулившись, голова опущена вниз, руки согнуты в локтях:

- 1 –наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;
- 2 – И.п.о.с. – выдох;
- 3 – наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;
- 4 – И.п.о.с. – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Бегуна».
- Поза «Горы».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №3

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки на пояс.

1- шаг вправо, руки через стороны вверх.

2- и.п., то же влево (4 раза).

2) И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1- наклон вправо, левой рукой махом над головой.

2- и.п., то же влево.

3) И.п.: о.с., руки на пояс.

1-2- присесть, руки вверх.

3-4- и.п. (4 раза).

4) И.п.: стоя на коленях, руки на пояс.

1- поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки.

2- и.п.

3-4- то же к левой ноге (4 раза).

5) И.п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади.

1- поднять прямые ноги вверх «угол».

2- и.п. (4 раза).

6) И.п.: лёжа на спине, руки за головой.

1- поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами руки носков ног.

2- и.п.

3-4- то же другой ногой (6 раз).

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Обними Плечи»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и развернуты в стороны:

1 – руки сблизить друг с другом параллельно – вдох;

2 - И.п.о.с. – выдох;

3 – руки сблизить параллельно друг с другом – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Большой Маятник»

(4 раза по 4 вдоха)

Это комплексное упражнение, состоящее из двух пробных:

«Насос» И «Обними Плечи»

И.п.о.с.

- 1 – «Насос» - вдох;
 - 2 – И.п.о.с. –выдох;
 - 3 – «Обними плечи» -вдох;
 - 4 – И.п.о.с. – выдох.
- (вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Дерева».
- Поза «Ребёнка».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №4

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки в стороны.

1- согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки.

2- и.п. (6 раз).

2) И.п.: о.с., руки на поясе.

1- правую ногу поставить вперёд на носок.

2- и.п. То же левой ногой. (6 раз).

3) И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1-2-3- наклон вперёд, коснуться пальцами пола.

4- и.п. (6 раз).

4) И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1- согнуть колени, обхватить руками, прижав голову к коленям.

2- и.п. (6 раз).

5) И.п.: то же.

1-8- вращение ногами - «велосипед».

Пауза. (в различном темпе, 6-8 раз – 2-3- подхода).

6) И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1- поворот туловища вправо, правую руку в сторону.

2- и.п. То же влево. (6 раз).

7) И.п.: о.с., руки на поясе.

1-4- прыжки на правой ноге.

5-8- прыжки на левой ноге. (выполнять выше и быстрее 3-5 раз, 2-3 подхода).

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Перекаты»

(4раза по 4 вдоха)

И.П.- Одна нога впереди, другая сзади

1- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились.Перенесли тяжесть тела на стоящую сзади ногу.)

2- присели на ноге – вдох! (Выпрямили ногу.Перенесли тяжесть тела на впереди стоящую ногу).

3- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились).

4- присели на стоящую сзади ногу– вдох! (Встали в и.п.)

«Шаги»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1- левую ногу сгибаем в колене - вдох;

2- п.п. выдох;

3- правую ногу сгибаем в колен - вдох;

4- п.п. выдох.

Асаны йоги

- Поза «Змеи».

- Поза «Бриллианта».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №5

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

- 1) И.п.: о.с., руки внизу.
1- шаг левой ногой в сторону, руки в стороны
2- и.п. То же правой ногой. (6 раз)
- 2) И.п.: ноги на ш.п., руки внизу.
1- руки согнуть перед грудью
2- поворот вправо, руки в стороны
3- руки перед грудью
4- и.п. (6 раз)
- 3) И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
1-3- пружинистые приседания, руки вперёд
4- и.п. (2-3 подхода по 6 раз в быстром темпе) – скоростная сила.
- 4) И.п.: о.с., руки на поясе.
1- поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом
2- и.п. (6 раз)
- 5) И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.
1-2- присесть справа на правое бедро, руки вперёд прямые
3-4- и.п. То же влево. (6 раз)
- 6) И.п.: сидя ноги врозь, руки на поясе.
1- руки в стороны
2- наклон вперёд, коснуться пола как можно дальше
3- руки в стороны
4- и.п. (6 раз)
- 7) И.п.: о.с., руки внизу.
1-8- прыжки на правой и левой ноге, (2 подхода, ускоряя и замедляя счёт)

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Рок-Н-Ролл»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

- 1- слегка присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;
- 2- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох;
- 3- присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;
- 4- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох.

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

- 1 – наклон головы к правому плечу – вдох;
- 2 – И.п.о.с – выдох;
- 3 – наклон головы к левому плечу – вдох;
- 4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Кошки».
- Поза «Головоколенная».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №6

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки перед грудью.

1-3- рывки руками в стороны

4- и.п. (6 раз)

2) И.п.: ноги на ш.п., руки вверху.

1- наклон вправо

2- наклон влево

3- наклон вправо

4- и.п. (6 раз)

3) И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.

1-2- поднять таз вверх, прогнуться

3-4- и.п. (6 раз)

5) И.п.: сидя на полу ноги врозь, руки на поясе.

1- руки в стороны

2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться руками носков ног

3- выпрямиться, руки в стороны

4- и.п. (6 раз)

6) И.п.: о.с., руки на поясе.

1-3- прыжки в сторону из круга, высоко вверх

4- прыжок с хлопком

1-4- прыжки в круг (2 подхода по 4-6 раз в быстром темпе)- динамическая сила.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Повороты Головы»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с.

1 – поворот головы влево – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

– поворот головы вправо – вдох;

4 - И.п.о.с. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза Прямого Угла».
- Поза «Божественная».
- Поза «Расслабление
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №7

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки внизу.

руки в стороны-вверх

руки к плечам

руки в стороны-вверх

и.п. (6 раз) – ловкость.

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

руки в стороны

наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх

руки в стороны

и.п. То же влево. (6 раз в быстром и медленном темпе)

И.п.: о.с , руки за головой.

отставить правую (левую) ногу назад на носок, руки в стороны

и.п. (6 раз, изменяя темп от быстрого к медленному и наоборот)

И.п.: стоя, пятки вместе носки врозь, руки в стороны-вверх.

глубокий присед, опираясь ладонями на колени

и.п. (6 раз, изменяя темп)

И.п.: упор стоя на коленях.

выпрямить колени, приняв упор согнувшись

и.п. (6 раз с изменением темпа)

И.п.: ноги на ш.ст., руки внизу.

руки в стороны

мах левой (правой), прямой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом

руки в стороны

и.п. (6 раз с изменением темпа)

И.п.: стоя, ноги на ш.ст., руки на поясе.

1-7- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд

8- прыжок с поворотом кругом

(3-4 подхода)

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Малый Маятник»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1 – наклон головы вниз – вдох;

2 – И.п.о.с.

3 – наклон головы назад – вдох;

4 – И.п. - о.с.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Кривого Дерева».

- Поза «Скручивания».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №8

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг:

ОРУ на месте

И.п. о.с. (6 раз)

1 – наклон головы влево;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы вправо;

– И.п.о.с.

И.п. о.с. руки к плечам (6 раз)

1-2 – круговые движения рук вперед;

3-4 – круговые движения рук назад;

И.п. о.с. руки на пояс (6 раз)

1-2 – круговые движения рук – влево;

– круговые движения туловищем – вправо;

И.п. – ноги на ширине плеч (6 раз)

1 – наклон к левой ноге;

2 – наклон вперед;

– наклон к правой ноге;

4 – И.п. о.с.

Прыжки

1-4 – прыжки на двух ногах;

1-4 – на левой ноге;

1-4 – на правой ноге;

Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладони»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;
(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Пагончики»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Кривого Дерева».
- Поза «Скручивания».
- Поза «Зародыша».
- Поза «Угла».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №9

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладошки»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Зародыша».
- Поза «Угла».
- Поза «Мостика».
- Поза «Бегуна».
- Поза «Горы».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №10

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Пагончики»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Насос»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с. – стоять слегка ссутулившись, голова опущена вниз, руки согнуты в локтях:

1 –наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Бегуна».
- Поза «Горы».
- Поза «Кузнечика».
- Поза «Лотоса».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №11

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Обними Плечи»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и развернуты в стороны:

1 – руки сблизить друг с другом параллельно – вдох;

2 - И.п.о.с. – выдох;

3 – руки сблизить параллельно друг с другом – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Большой Маятник»

(4 раза по 8 вдохов)

Это комплексное упражнение, состоящее из двух пробных:

«Насос» И «Обними Плечи»

И.п.о.с.

1 – «Насос» - вдох;

2 – И.п.о.с. –выдох;

3 – «Обними плечи» -вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Дерева».
- Поза «Ребёнка».
- Поза «Рыбы».
- Поза «Змеи».
- Поза «Бриллианта».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №12

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Перекаты»

(4 раза по 8 вдохов)

И.П.- Одна нога впереди, другая сзади

1- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились.Перенесли тяжесть тела на стоящую сзади ногу.)

2- присели на ногу – вдох! (Выпрямили ногу.Перенесли тяжесть тела на впереди стоящую ногу).

3- присели на стоящую впереди ногу - вдох! (Выпрямились).

4- присели на стоящую сзади ногу– вдох! (Встали в и.п.)

«Шаги»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.-о.с.

1- левую ногу сгибаем в колене - вдох;

2- п.п. выдох;

3- правую ногу сгибаем в колен - вдох;

4- п.п. выдох.

Асаны йоги

- Поза «Змеи».

- Поза «Бриллианта».

- Поза «Кошки».

- Поза «Головоколенная».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №13

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Рок-Н-Ролл»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.-о.с.

1- слегка присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;

2- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох;

3- присели на левой ноге (правое колено вверх)-вдох;

4- присели на правой ноге (левое колено вверх) вдох.

«Ушки»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Кошки».
- Поза «Головоколенная».
- Поза «Прямого Угла».
- Поза «Божественная».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №14

1. Построение в шеренгу.

2. Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Повороты Головы»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с.

1 – поворот головы влево – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

– поворот головы вправо – вдох;

4 - И.п.о.с. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза Прямого Угла».
- Поза «Божественная».
- Поза «Кривого Дерева».
- Поза «Скручивания».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №15

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);
- на пятках (руки на пояс спина прямая);
- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);
- с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (руки на пояс). Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(Плечи мы не поднимаем, вдох – шумный, короткий, выдох – абсолютно пассивный).

«Малый Маятник»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.-о.с.

1 – наклон головы вниз – вдох;

2 – И.п.о.с.

3 – наклон головы назад – вдох;

4 – И.п. - о.с.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Кривого Дерева».

- Поза «Скручивания».

- Поза «Бегуна».

- Поза «Горы».

- Поза «Кузнечика».

- Поза «Лотоса».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №16

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладони»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с.

1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 - И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Пагончики»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с. руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачках, кулаки прижаты к животу на уровне пояса.

1 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – с силой толкаем кулаки вниз к полу, в это время кончики пальцев выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

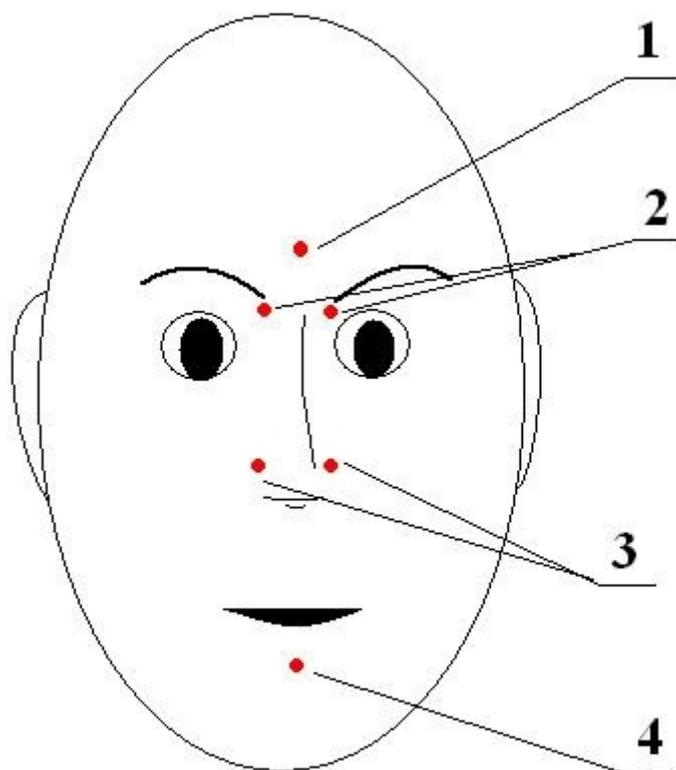
(Вдох – шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Бриллианта».
- Поза «Кошки».
- Поза «Зародыша».
- Поза «Угла».
- Поза «Расслабление».
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Точечный массаж

Массируем точки, лёгким надавливанием большим пальцем (8 раз в одну сторону, и 8 раз в обратную сторону), расположенные на лице, это поможет организму включить защитные силы, активизировать иммунную систему. Сначала легко проведём по лицу ладонями, словно мы умываемся. Затем переходим к точкам. Наиболее популярные в акупунктуре точки на лице, это точка (1), расположенная чуть выше переносицы (в районе “третьего глаза”), симметричные точки (2) у начала бровей, еще одна пара симметричных точек (3) находится около крыльев носа, и последняя точка (4) – на подбородке, под нижней губой.



Каждому пальцу на руке соответствует орган или система органов, если стимулировать определенные зоны, то можно избавиться от боли, улучшить работу органов и даже ускорить процессы очищения организма.

Большой палец - отвечает за толстый кишечник.

Указательный - показывает состояние легких.

Средний - показывает работу мочеполовой системы, а также работу периферического кровоснабжения.

Безымянный - отвечает за состояние печени и эндокринную систему организма.

Мизинец - сердце, нервная система и тонкий кишечник.

Центр ладони - это энергетический центр человека. Если вы нажмете на центр ладони и ощутите боль, это значит, что в вашем организме «неполадки», нужно почаще массировать эту точку и регулярно разминать каждый палец от кончика к основанию.