

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 «Ладовки»

РЕКОМЕНДОВАН К ПРИНЯТИЮ
на Педагогическом Совете
протокол № 3
от «27» 08 2020 года



ПРИНЯТ

Секретарь Педагогического Совета: Антюшева И.Н.
Приказ № 42 от 27.08.2020 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Мальши-крепыши»**

Возраст воспитанников: 5-6 лет

Разработала Асанова О.В.,
инструктор по физической культуре

г. Новомосковск, 2020 г.

I. Целевой раздел Программы

1.1 Пояснительная записка

Дошкольный период жизни – важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития. Негативное влияние на организм ребёнка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребёнка понимание важности физических упражнений, занятий физкультурой, ведь это – залог здоровья. И главную роль в её решении должны играть ДОО. В детском саду осуществляются различные формы физкультурно-оздоровительной работы с целью охраны и укрепления здоровья детей, в том числе дополнительные образовательные услуги. Основанием для разработки Программы дополнительных образовательных услуг по физкультурно-оздоровительному направлению является запрос со стороны родителей воспитанников МБДОУ «Детский сад №40 «Ладочки» г. Новомосковска на предоставление дополнительных образовательных услуг с целью углубления работы по оздоровлению детей, развития индивидуальных особенностей и склонностей детей.

Основу дополнительной программы физкультурно-спортивного направления «Малыши-крепыши» составляют фитнес-технологии. Фитнес – это система упражнений, способствующих оздоровлению организма, быстро завоевавшая популярность во всем мире. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

Благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию современного спортивного оборудования и инвентаря в двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр. Также занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности

детей, познакомить детей с возможностями своего тела, сформировать интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствовать сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

1.1.2. Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством современных оздоровительных технологий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

1.1.3. Основные цели реализации программы по дополнительному образованию

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

1.1.4. Основные задачи реализации программы по дополнительному образованию

Задачи программы:

- развивать физические качества детей 5-6 лет (координацию движений, чувства равновесия, силы, гибкости);
- формировать представления о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- воспитывать у детей самостоятельность, эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

1.1.5. Возрастные особенности детей

Программа «Малыши-крепыши» разработана для детей старшего дошкольного возраста. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости, гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростно – силовые качества). Движения становятся более осмысленными, управляемыми. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста, закреплению навыка правильной осанки.

1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной программы

- У ребенка развита крупная моторика, он подвижен, вынослив, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок точно и уверенно выполняет упражнения в заданном темпе и ритме.
- Ребенок проявляет интерес к двигательной деятельности, соблюдая нормы поведения и правила безопасного поведения.
- Ребенок проявляет самостоятельность, инициативу в двигательной деятельности.
- Ребенок имеет представления о значении двигательной активности в жизни человека.

II. Содержательный раздел программы

2.1 Формы работы по реализации основных задач программы

Основной формой организации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста по программе «Малыши-крепыши» является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но

адаптирована по времени и содержанию для детей старшего дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют упражнения на спортивных тренажерах, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета и развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, выполняют комплексы йоги. В содержание каждого занятия включены дыхательные упражнения, игровой самомассаж, упражнения на расслабление.

Все упражнения проводятся в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

Первая неделя октября и первая неделя мая отводится на мониторинг физического развития детей.

2.2. Содержание программы

Занятие по программе дополнительного образования «Малыши-крепыши» соответствует занятию классического типа по общепринятой методике и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительную часть занятия (5-7 минут) включены разновидности ходьбы и бега, либо подвижная игра, ритмическая гимнастика.

В основную часть занятия (15-20 минут) входят упражнения на тренажерах простого и сложного типа, игровые упражнения на развитие ловкости, силы, быстроты, дыхательные упражнения, игровой самомассаж.

Комплекс упражнений выполняется по методу круговой тренировки (по станциям).

Заключительная часть занятия (5 – 7 минут) состоит из комплекса асан йоги, который заканчивается шавасаной (позой полного отдыха). Эта поза расценивается в йоге как одна из самых полезных для восстановления и укрепления, как физической формы, так и психического состояния.

Учебно-тематический план

Месяц	Раздел	Кол-во часов
Октябрь	«Путешествие в город тренажеров»	4
Ноябрь Декабрь Январь	«Школа здоровья»	12
Февраль Март Апрель	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	13
Май	«Мир движений»	4
Итого		33

Тема: «Путешествие в город тренажеров»

Задачи: 1. Ознакомить с правилами выполнения упражнений на спортивных тренажерах.

2. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью упражнений на спортивных тренажерах.

3. Формировать представления о правильной осанке, упражнениях, полезных для опорно-двигательного аппарата.

4. Воспитывать желание быть здоровыми, бережное отношение к себе и окружающим.

Тема: «Школа здоровья»

Задачи: 1. Закреплять правила выполнения упражнений на спортивных тренажерах.

2. Развивать координацию движений, силу, гибкость.
3. Формировать представления о правильной осанке, осознанное отношение к своему здоровью через систему занятий с тренажерами.
4. Воспитывать взаимопомощь, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.

Тема: «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»

Задачи: 1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью упражнений на спортивных тренажерах.

2. Развивать выносливость, координацию движений, ловкость, гибкость.
3. Формировать представления о пользе упражнений для опорно-двигательного аппарата, здоровья.
4. Воспитывать самостоятельность в двигательной деятельности, ответственное отношение к соблюдению правил при выполнении упражнений.

Тема: «Мир движений»

Задачи: 1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью упражнений на спортивных тренажерах.

2. Развивать выносливость, координацию движений, гибкость, творчество в движениях.
4. Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям.

Перспективный план занятий

Месяц	Тема	Ритмическая гимнастика	Подвижные игры	Комплексы круговой тренировки	Дыхательные упражнения	Игровой самомассаж	Комплексы йоги
Октябрь	«Путешествие в город тренажеров»	«Солнышко лучистое»	«Найди своё место» «Чья команда быстрее построится»	Комплекс 1	«Подуй на ладошки» «Ветер» «Воздушный шар»	«Настроение»	«Сурья Намаскар»
Ноябрь Декабрь Январь	«Школа здоровья»	«Весёлая зарядка» «Оранжевая песня» «Утренняя гимнастика»	«Мешочек» «Найди себе пару» «Слушай команду»	Комплекс 2 Комплекс 3 Комплекс 4	«Чудо-нос» «Паровозик» «Насос» «Свеча»	«Дождь» «Поиграем с ушками» «Чтобы не зевать от скуки»	«Йога в картинках» «Йога с Обезьянкой»
Февраль Март Апрель	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	«Зарядку нужно делать утром и вечером...» «Делайте зарядку...» «Смешные повторялки»	«Затейники» «Сделай фигуру» «Не оставайся на полу»	Комплекс 5 Комплекс 6 Комплекс 7	«Обними себя» «Подуй на плечо» «Хомячки» «Бегемотики»	«Умывайка» «Черепаша» «Строим дом»	«Йога – азбука» «Йога с Обезьянкой»
Май	«Мир движений»	«Все спортом занимаются»	«Мышеловка» «Замри»	Комплекс 8	«Аромат цветов» «Под водой»	«Превращение»	«Йога-игры»

2.3. Методика проведения занятий

2.3.1. Ритмическая гимнастика

Комплекс ритмической гимнастики условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть предназначена для разогревания организма, подготовки его к выполнению упражнений основной части. Движения должны выполняться в невысоком, постепенно нарастающем темпе. Выполняются упражнения общего воздействия: потягивания, разновидности ходьбы на месте и с продвижением, танцевальные шаги.

Основная часть комплекса ритмической гимнастики направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. Сначала в работу включаются мышцы шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища и ног. В начале основной части следует серия упражнений разминочного характера: поднятие рук вверх, в стороны; упражнения для мышц шеи: различные наклоны головы, сопровождающиеся пружинистым приседанием или ходьбой на месте без отрыва носков ног от пола. Некоторые упражнения могут иметь несколько вариантов, в которых движения постепенно усложняются. При выполнении детьми упражнений особое внимание обращают на осанку. Далее используются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Также используются различные виды бега и прыжков. Следует обратить особое внимание на дыхание детей. В заключительную часть комплекса ритмической гимнастики входит несколько упражнений с малой интенсивностью. Это, в основном, ходьба на месте и дыхательные упражнения.

Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность, поэтому музыка, сопровождающая ритмическую гимнастику, должна положительно

влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти. Выбор музыки определяется характером каждого упражнения, а также уровнем эстетической подготовленности ребенка. Музыка должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей.

2.3.2. Упражнения на спортивных тренажерах.

Упражнения на спортивных тренажерах проводятся методом круговой тренировки. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров. По сигналу инструктора дети одновременно приступают к упражнениям на тренажёрах. По истечении определённого времени инструктор даёт сигнал о смене станции. Комплекс игровых упражнений и упражнений на тренажёрах состоит из 12 станций и более.

По окончании выполнения каждого упражнения дети выполняют дыхательную гимнастику, элементы самомассажа, которые разучивались на предыдущих занятиях.

Дети продолжают переходить от одной станции к другой, передвигаясь по кругу в определённом направлении.

Сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения и даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение на тренажере минимальное количество раз и минимальное время (до 1 минуты), а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и к концу учебного года доводится до 2 минут на каждом тренажёре.

При подборе игровых упражнений и упражнений на тренажёрах необходимо учитывать чередование нагрузки на те или иные группы мышц:

упражнение для укрепления мышц рук – упражнение для укрепления мышц туловища – упражнение для укрепления мышц ног. После станции с прыжковыми упражнениями следует станция с упражнением на снятие мышечного напряжения со стопы после нагрузки – самомассаж стоп, ходьба по массажным дорожкам и др.

2.3.3. Детская йога

В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в йоге основное внимание уделяется статическому удержанию поз – асан. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на детский организм умеренную нагрузку. Комплекс йоги, выполняемый в заключительной части занятия, поможет ребёнку снять напряжение с позвоночника и мышц всего тела, расслабиться. Большинство упражнений в йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение.

При разучивании комплексов йоги с детьми необходимо придерживаться следующих правил:

- соблюдение принципа постепенности: от простых упражнений к более сложным;
- выполнение упражнений в спокойном темпе, с произвольным дыханием, без резких движений, без напряжения;
- сочетание поз с дыхательными упражнениями;
- отсутствие строгих правил – не требовать от детей идеальной позы, каждый ребенок выполняет асану так, как чувствует;
- выполнение поз с прогибом в спине после поз с наклоном;
- выполнение поз с наклоном на выдохе.
- полное расслабление после комплекса упражнений йоги. Поза расслабления (полного отдыха) расценивается в йоге как одна из самых полезных для

восстановления и укрепления, как физической формы, так и психического состояния.

- сопровождение специально подобранной спокойной музыкой для расслабления.

В начале занятий разучивается комплекс «Сурья Намаскар» («Приветствие солнцу»). Далее этот комплекс служит разминкой перед выполнением других комплексов йоги.

Комплекс «Йога по картинкам» выполняется с использованием изображений. На картинке нарисованы дети, выполняющие ту или иную асану. Дети смотрят на изображение, угадывают, что изображено и фиксируют позу.

Пример изображений:



Комплекс «Йога с обезьянкой» выполняется с использованием видеоматериалов. Дети повторяют все асаны за анимационным персонажем – Обезьянкой (ссылка на электронный ресурс находится в программно-методическом обеспечении).



Комплекс «Йога-азбука» выполняется с использованием набора обучающих карточек с буквами и позами йоги. На каждой картинке нарисован ребенок, выполняющий асану, буква алфавита и название позы. Дети не только выполняют упражнения йоги, но и запоминают буквы.

Пример карточек «Йоги-азбуки»:



Комплекс «Йога-игры» состоит из асан, которые дети выполняют в ходе игры малой подвижности.

2.4. Формы сотрудничества с семьей

Сотрудничество с семьей является одним из важнейших условий реализации Программы. Задачи педагогического коллектива – установить конструктивные партнерские отношения, объединить усилия в области организации здорового образа жизни, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные знания и умения родителей.

Формы работы с родителями:

Традиционные:

- индивидуальные собеседования;
- общие и групповые родительские собрания;
- консультации, беседы;
- совместное проведение мероприятий;
- анкетирование, тестирование.

Нетрадиционные:

- семинар-практикум.

Условия работы с родителями:

- целенаправленность;
- систематичность;
- дифференцированный подход с учетом специфики каждой семьи;
- доброжелательность и внимание.

III. Организационный раздел Программы

3.1. Сроки реализации программы

Рабочая программа «Малыши-крепыши» реализуется в течение одного учебного года (октябрь-май).

3.2. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, в дневное время, 15.15, продолжительность занятия – 25-30 минут.

3.3. Материально-техническое обеспечение программы

1. Физкультурный зал

2. Спортивные тренажеры простого типа

Гимнастический ролик - для укрепления разных групп мышц

Диск «Здоровье» - для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата и формирование осанки.

Детские гантели - для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Детский эспандер кистевой - для укрепления мышц рук.

Детский эспандер плечевой – для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Утяжеленный мяч весом 1 кг – для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Обруч – для укрепления мышц туловища, развития координации движений

Скакалка – для укрепления мышц ног, развития координации движений.

3. Спортивные тренажеры сложного типа

Велотренажер детский - способствует развитию выносливости, тренирует мышцы ног.

«Мини – степпер» - тренируют мышцы ног, развивают вестибулярный аппарат, формируют осанку.

«Мини – батут» - укрепляет мышцы ног и пресса, развивает общую координацию.

«Бегущая по волнам» - улучшает общее физическое состояние организма, развивает общую координацию.

«Гребля» - укрепляет мышцы рук и плечевого пояса.

«Наездник» - развивает координацию движений, укрепляет мышцы туловища, рук.

«Беговая дорожка» - способствует развитию мышц ног, тренирует дыхательную систему.

«Скамья для пресса» – укрепляет мышцы туловища.

4. Оборудование для самомассажа

Коврики массажные

Малый мяч – массажер

5. Степ-платформа - тренирует мышцы ног, развивает координацию, укрепляет дыхательную и сердечно - сосудистую системы.

6. Фитбол - используется для коррекции осанки, развития вестибулярного аппарата.

7. Физкультурное оборудование – гимнастические маты, гимнастические палки, мешочки с песком, коврики для йоги, спортивный комплекс (гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница)

7. CD-магнитола, аудиозаписи

8. Телевизор

3.4. Программно-методическое обеспечение

Авторская программа «Малыши-крепыши» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

Нормативные документы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС) – приказ №1155 от 17 октября 2013года

2. Федеральный закон «Об образовании» - 01 сентября 2013 года

3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 18.12.2020г

4. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н.Е.Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой)

Литература:

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практ. пособие. М., 2007г.
2. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога. – Ника-центр, 2006.
3. Борисова М.М. Тематические подвижные игры для дошкольников» М. Обруч 2015.
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. М., 2012.
5. Власенко Н. Э. «300 подвижных игр для дошкольников» Практическое пособие. М. Айрис-пресс 2011.
6. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2ч. М., 2013.
7. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2020.
8. Огуренкова О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей // Инструктор по физкультуре. 2013. №1
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка 5-7 лет в детском саду. – М., 2002.
10. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду. – М., 2003.
11. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014. (Растим детей здоровыми).
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М., 2008.

3.5. Мониторинг

Педагогическая диагностика по дополнительной программе «Малыши-крепьши» проводится в начале, середине и в конце учебного года (сентябрь, январь, май).

Основные диагностические методы – наблюдение и проблемная ситуация.

1.Координация движений - выполнение упражнений на тренажёрах: «Наездник», диск «Здоровье», батут, гантели.

Высокий уровень

Ребенок выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе.

Средний уровень

Ребенок выполняет упражнения неуверенно, с ошибками, иногда требуется помощь взрослого.

Низкий уровень

Ребенок выполняет упражнения с помощью взрослого.

2. Гибкость (подвижность позвоночника)

Игровые упражнения «Складочка». Ребёнок принимает положение сидя, медленно наклоняется вперед, стараясь коснуться ладонями пальцев ног.

Высокий уровень

Выполняет легко и непринужденно, не сгибает колени, касается грудью колен.

Средний уровень

Колени согнуты, не полное касание грудью колен.

Низкий уровень

При наклоне вперед согнуты колени, ладони не касаются носков.

3. Равновесие

Игровое упражнение «Ласточка». Ребенок из положения стоя, руки в стороны, отводит ногу назад-вверх не ниже 45 градусов.

Высокий уровень

Голову держит приподнято, нога прямая. Может зафиксировать положение более 5 сек.

Средний уровень

При выполнении упражнения у ребенка голова и руки опущены, выполняет небольшое покачивание, зафиксировать положение получается не с первого раза.

Низкий уровень

Ребенок не может поднять ногу на 45 градусов. Голова опущена, нога согнута в колене, руки постоянно балансируют. Не может зафиксировать нужное положение.

4. Сила мышц спины

Игровое упражнение «Самый сильный». Исходное положение – лежа на гимнастической скамейке до позвонковых костей, руки на пояс, ноги зафиксированы. На опоре находится только нижняя часть тела. Выполнить удержание в горизонтальном положении.

Высокий

Сохраняет прямое положение тела более 30 сек

Средний

Голова опущена, ребенок выполняет покачивания вверх – вниз.

Низкий

Ребенок держится руками за скамейку или периодически отталкивается руками о пол.

5. Сила мышц живота

Игровое упражнение «Кто больше». Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты под прямым углом, руки за голову. Перейти в положение - сидя до прямого угла, плечи касаются колен.

Высокий уровень

Выполняет с большой амплитудой более 10 раз.

Средний уровень

Подъем туловища не достигает прямого угла, лопатки не касаются пола в исходном положении.

Низкий уровень

При выполнении упражнения ребенок разводит колени, подъем туловища не достаточный, помогает себе отталкиваясь руками о пол.

Карта диагностики уровня освоения программы

Фамилия, имя ребенка _____				
	Параметры	Начало года	Середина года	Конец года
1.	Координация движений			
2.	Гибкость			
3.	Равновесие			
4.	Сила мышц спины			
5.	Сила мышц живота			

Приложение

1. Ритмическая гимнастика

Примерные упражнения ритмической гимнастики:

Выполняются знакомые, разученные ранее упражнения и циклические движения под музыку.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Музыкальное сопровождение для комплексов ритмической гимнастики:

«Солнышко лучистое...» - слова М. Пляцковского, музыка В. Шаинского;

«Весёлая зарядка» - слова и музыка Константин Бусыгин;

«Оранжевая песня» - слова Аркадия Арканова и Григория Горина, музыка Константина Певзнера; исполняет «Детский хор»;

«Утренняя гимнастика» - слова и музыка В. Высотский, исполняет группа «Непоседы»

«Смешные повторялки» - неизвестный исполнитель

«Зарядку нужно делать утром и вечером...» - исполнитель Арсений Куликов

«Делайте, делайте, делайте зарядку...» - исполнитель группа «Кремль»

«Все спортом занимаются» - музыка Е. Туманян, слова В. Викторова

2. Подвижные игры

Найди своё место

Ход игры: Педагог распределяет детей на три подгруппы. Каждая строится у какого-либо тренажёра. Воспитатель предлагает детям назвать предмет и запомнить его. По сигналу дети разбегаются по залу и бегают 0,5—1 мин. По команде «Найди свое место!» они должны построиться в прежнем месте. Подгруппа, построившаяся первой, выигрывает. Игра повторяется 3—4 раза.

Найди себе пару

Ход игры: Дети встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. По другому сигналу они должны быстро

найти своего товарища. Воспитатель отмечает наиболее быстрых. Игра повторяется 3—4 раза.

Слушай команду

Ход игры: дети идут под музыку. Когда музыка замолкает все останавливаются и слушают произнесенную шепотом команду и ее выполняют.

Мешочек

Ход игры: Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В центре стоит водящий, он вращает по кругу шнур с грузом на конце (мешочек с песком). Играющие внимательно следят за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Тот, кого мешочек задел, становится водящим.

Варианты. На площадке нарисован круг, в центре его водящий.

1. Играющие стоят на расстоянии 3 - 4 шагов от круга. Водящий вращает шнур. Как только мешочек доходит до игрока, он подбегает и прыгает через него.

2. Водящий кружит шнур с мешочком, а дети бегут навстречу и перепрыгивают через него.

3. Дети делятся на несколько подгрупп, но не более 5 человек в каждой. Встают друг за другом и по очереди перепрыгивают через веревку с мешком на конце. Тот, кто перепрыгнул, встает последним в своей группе. Если же он за мешочек задел, то выходит из игры. Выигрывает подгруппа, где осталось больше играющих.

Не оставайся на полу

Ход игры: Под музыку начинаем движение по кругу, как только музыка заканчивается, участники должны принять такое положение, чтобы ступни ног не касались пола.

Сделай фигуру

Ход игры: Ходьба в колонне по одному (или в рассыпную), по сигналу воспитателя:

«Стоп» - дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» - позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

Затейники

Ход игры: Выбирается водящий - затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на Месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

Мышеловка

Ход игры: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

«Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут - вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!»

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка считается

захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Воспитатель следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, негромко, делая логические ударения, не скандируя каждый слог. В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

Замри

Ход игры: По сигналу ведущего дети произвольно двигаются. По сигналу "Стоп" он показывает одну из картинок, а дети, глядя на неё, замирают в подобной позе. Затем кто-то из детей или ведущий оценивает выполнение задания.

Совушка-сова

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Педагог говорит: «*День наступает – все оживает*». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз. Неожиданно произносит: «*Ночь наступает, все замирает, сова вылетает*». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

Ловишки – руки за спину

Ход игры: Воспитатель назначает одного из играющих ловишкой, или его выбирают с помощью считалки. Он стоит в середине площадки. Остальные играющие стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай!» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки. Задача ловишки - поймать (коснуться) кого-либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать: «Не боюсь!», ловишка не может его трогать. Если в течение 1 минуты водящий не мог поймать никого из играющих, его сменяет новый, которого назначает педагог.

Правила игры. Выбравший за пределы площадки считается пойманным. Руки можно закладывать за спину только в тот момент, когда ловишка близко подходит к играющему.

«Чья команда быстрее построится»

Ход игры: Дети делятся на 2 команды с одинаковым числом играющих. Каждая группа строится перед флагом своего цвета. Когда играющие построятся, педагог ударяет в бубен, и дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается педагогом. По сигналу «Найди свою команду!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Педагог отмечает, какая группа построилась первой.

3. Комплексы круговой тренировки

Комплекс 1 (продолжительность каждой станции – 45 мин)

Батут – ходьба с высоким подниманием колен, невысокие прыжки.

Самомассаж – ходьба по массажным коврикам.

Гантели – поднимание гантелей к груди и вверх.

Фитбол – сидя на мяче, движения тазом вперед-назад, вправо-влево, не подпрыгивая, руками слегка придерживать мяч.

Мини-степпер - попеременные опускания и поднимание педалей, под собственным весом.

Утяжелённый мяч – лежа на спине, поднимание мяча к груди, вперед.

Скамья для пресса – поднимание туловища, руки вниз.

Велосипед.

Гребля.

Эспандер кистевой – сжимать эспандер 5 раз правой рукой, 5 раз – левой по 2 подхода.
Бегущая по волнам.

Обруч – вращение вокруг туловища по часовой стрелке.

Комплекс 2 (продолжительность каждой станции – 50 мин)

Батут – невысокие прыжки, с поворотами влево-вправо.

Самомассаж стоп шипованным мячом, сидя на коврик.

Гантели – поднятие гантелей вверх от плеч.

Наездник.

Мини-степпер - попеременные опускания и поднятие педалей, под собственным весом.

Утяжелённый мяч – лежа на спине, поднятие мяча вверх.

Велосипед.

Скамья для пресса - поднятие туловища, руки на груди скрестно.

Фитбол – сидя на мяче, слегка подпрыгивать, держа руки в стороны.

Эспандер кистевой – сжимать эспандер 5 раз правой рукой, 5 раз – левой по 2 подхода.

Бегущая по волнам.

Обруч – вращение вокруг туловища по часовой стрелке.

Комплекс 3 (продолжительность каждой станции – 1 мин)

Батут – прыжки с движениями рук.

Самомассаж – ходьба по массажным коврикам.

Гантели – поднятие гантелей вверх поочередно.

Наездник.

Мини-степпер - попеременные опускания и поднятие педалей, руки в стороны.

Утяжелённый мяч – лежа на спине, поднятие мяча .

Скамья для пресса – поднятие туловища, руки вниз.

Беговая дорожка – ходьба по следам.

Гребля.

Эспандер кистевой – сжимать эспандер 8 раз правой рукой, 8 раз – левой по 2 подхода.

Бегущая по волнам.

Обруч – вращение вокруг туловища по часовой стрелке и против.

Комплекс 4 (продолжительность каждой станции – 1,1 мин)

Скакалка – прыжки на двух ногах.

Самомассаж – ходьба по массажным коврикам.

Гантели – поочередное поднятие гантелей от плеч.

Наездник.

Мини-степпер - попеременные опускания и поднятие педалей, руки в стороны.

Утяжелённый мяч – поднятие мяча вверх из положения сед на пятках

Скамья для пресса – поднятие туловища, руки вперед.

Беговая дорожка – бег со сменой темпа.

Фитбол – перекаты вперед-назад из положения лёжа на животе на мяче.

Эспандер плечевой – поднятие рук вперед – вверх, растягивая эспандер.

Велосипед.

Диск «Здоровье» - стоя на диске, поворачиваться на 90С влево-вправо.

Комплекс 5 (продолжительность каждой станции – 1,2 мин)

Скакалка – прыжки на двух ногах.

Самомассаж – ходьба по массажным коврикам.

Гантели – самостоятельное выполнение упражнений.

Гребля.

Мини-степпер.

Утяжелённый мяч – лежа на спине, поднятие мяча от груди вперед, вверх, вперед, к груди.

Скамья для пресса – поднятие туловища, руки вниз.

Батут – прыжки с поворотом вокруг на 360С по часовой стрелке и против.

Диск «Здоровье» - стоя на диске, поворачиваться на 180С влево-вправо

Эспандер кистевой.

Бегущая по волнам.

Обруч – вращение вокруг туловища по часовой стрелке и против.

Комплекс 6 (продолжительность каждой станции - 1,3 мин)

Скакалка – прыжки на двух ногах.

Самомассаж – ходьба по массажным коврикам.

Утяжелённый мяч – самостоятельное выполнение упражнений.

Наездник.

Степ-платформа – степ-шаг.

Гимнастический ролик – прокатывание ролика вперед-назад, стоя в упоре на коленях.

Скамья для пресса – поднятие туловища, руки вперед.

Батут – прыжки со сменой движений рук.

Самомассаж – ходьба по массажным коврикам.

Эспандер плечевой – растягивание эспандера перед грудью.

Беговая дорожка.

Фитбол – передвижение на руках вперед-назад, лёжа на животе на фитболе.

Обруч – вращение вокруг туловища по часовой стрелке и против.

Комплекс 7 (продолжительность каждой станции – 1,5 мин)

Скакалка – прыжки на двух ногах.

Самомассаж – ходьба по массажным коврикам.

Эспандер кистевой..

Гребля.

Бегущая по волнам.

Гимнастический ролик – прокатывание ролика вперед-назад, стоя в упоре на коленях.

Скамья для пресса – поднятие туловища, руки вперед.

Батут – прыжки со сменой движений рук.

Самомассаж – ходьба по массажным коврикам.

Эспандер кистевой.

Беговая дорожка.- - бег со сменой темпа

Диск «Здоровье» - стоя на диске, поворачиваться на 360С влево-вправо.

Обруч – вращение вокруг туловища по часовой стрелке и против.

Комплекс 8 (продолжительность каждой станции – 1,5 мин)

Скакалка – прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Самомассаж – ходьба по массажным коврикам.

Гантели – самостоятельное выполнение упражнений.

Гребля.

Бегущая по волнам.

Фитбол - передвижение на руках вперед-назад, лёжа на животе на фитболе.

Наездник.

Батут – прыжки со сменой движений рук.

Самомассаж – ходьба по массажным коврикам.

Эспандер плечевой – растягивание эспандера за спиной.

Беговая дорожка.

Обруч – вращение вокруг туловища по часовой стрелке и против.

Утяжелённый мяч – самостоятельное выполнение упражнений.

Диск «Здоровье» - стоя на диске, поворачиваться на 360С влево-вправо.

4. Игровой самомассаж

Самомассаж тела «Чтобы не зевать от скуки»

Чтобы не зевать от скуки, *Дети выполняют движения по тексту*

Встали и потеряли руки

А потом ладошкой в лоб

Не скучать и не лениться!

Хлоп-хлоп-хлоп
Хлоп-хлоп-хлоп
Щеки заскучали
тоже?
Мы и их похлопать можем
Ну-ка дружно, не зевать
Раз-два-три-четыре-пять
Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.
По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу
Сверху, снизу, слева, справа.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

Самомассаж тела «Черепашка»

Шла купаться черепаха *Дети выполняют легкое пощипывание
И кусала всех со страха пальцами рук груди, ног.*

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!

Черепашка Рура! *Дети поглаживают себя ладонями,
В озеро нырнула, выполняя круговые движения и
С вечера нырнула приговаривают.*

И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!

Самомассаж ушей «Поиграем с ушками»

Подходи ко мне, дружок, *Дети выполняют движения по тексту*

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

Самомассаж рук «Умывайка»

Раз — обмоем кисть руки, *поглаживание ладони со всех сторон*

Два — с другою повтори.

Три — до локтя намочили, *поглаживание рук до локтей*

Четыре — с другою повтори.

Пять — по шее провели, *круговое поглаживание груди*

Шесть — смелее по груди.

Семь — лицо свое обмоем, *круговое поглаживание щёк*
Восемь — с рук усталость смоем. *встряхнуть руками*
Девять — воду отжймай, *ладони «в замок»*
Десять — сухо вытирай.

Самомассаж лица «Превращение»

Лепим, лепим ушки *пощипывание пальцами раковины ушей*
Слышим хорошо!
Нарисуем глазки *поглаживание бровей, глаз*
Видим далеко!
Носик мы погладим, *поглаживание крыльев носа*
Усики расправим.
Теперь мы не ребята, *кружатся*
А веселые зверята! *хлопают в ладоши.*

Самомассаж лица «Дождь»

Дождь! Дождь! Надо нам *постукивание пальцами по лицу.*
Расходиться по домам!
Гром! Гром! Как из пушек! *постукивание пальцами по лбу, щекам.*
Нынче праздник у лягушек.
Град! Град! Сыплет град! *хлопают в ладоши*
Все под крышами сидят, *изображают руками «крышу» над головой*
Только мой братишка в луже *поглаживание по лицу*
Ловит рыбу нам на ужин.

Самомассаж рук «Строим дом»

Целый день тук да тук, *похлопывание ладонью правой руки по левой руке от кисти плечу.*
Раздается звонкий стук. *похлопывание ладонью по правой руке.*
Молоточки стучат, *поколачивание правым кулачком полевой руке от кисти к плечу.*
Строим домик для зайчат. *поколачивание кулачком по правой.*
Молоточки стучат,
Строим домик для бельчат. *растирание правым кулачком левой руки*
Этот дом для белочек, *круговыми движениями.*
Этот дом для зайчиков, *растирание левым кулачком правой руки.*
Этот дом для девочек, *быстро «пробежаться» пальчиками правой руки по левой кисти к плечу.*
Этот дом для мальчиков, *«пробежаться» пальчиками по правой руке.*
Вот какой хороший дом, *погладить правой ладонью левую руку от кисти к плечу.*
Как мы славно заживем, *погладить левой ладонью правую руку.*
Будем песни распевать, *скользящие хлопки ладоней друг о друга*
Веселиться и плясать. *(«тарелочки»).*

Самомассаж рук и лица «Настроение»

Ручки растираем и разогреваем, *Растирание ладоней*
И лицо своим теплом мы умываем, *Поглаживание по лицу сверху вниз*
Грабельки сгребают *Граблеобразные движения*
Все плохие мысли. *от середины лба к вискам*
Ушки растираем вверх и вниз мы быстро. *Растирание ушных раковин*
Их вперед сгребает, тянем вниз за мочки, *Загибание ушных раковин, оттягивание их*
А потом уходим пальцами на щечки. *Пальцы «перебегают» на щечки*
Щечки разминаем, чтобы надувались. *Круговыми движениями разминаем щеки*
Губки разминаем, *Большой и указательный палец разминают*
Чтобы улыбались. *верхнюю, а затем нижнюю губу*

Мы теперь утятки – клювики потянем,
Разомнем их мягко, не задев ногтями.
Уголками губ мы
Щечки поднимаем,
А потом от носа вниз к губам стекаем.

Вытягивание обеих губ вперед

*Средние пальцы по очереди поднимают
то правый, то левый угол рта*

Спиралевидные движения от носа к углам рта

5. Дыхательные упражнения

«Подуй на ладошки»

Мы ладошки сжимаем, *руки в замок, вдох*
Носом быстро мы вдыхаем
Ладошки разжимаем, *руки вниз, выдох*
Свободно выдыхаем.

«Ветер»

И.П.- руки в стороны
1-2 - вдох
3-8 – повороты влево-вправо, выдох со звуком ф-ф-ф.

«Надуй шарик»

И.П.- ладони перед лицом
1-2 – вдох
3-8 – выдох, ладони развести в стороны

«Чудо-нос» - выполнять упражнение согласно тексту:

Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.

«Паровозик»

И.П.- согнутые руки вперед
1-2-вдох
3-8-выдох со звуком «чух-чух-чух»

«Насос»

И.П.-руки вперед, кисти в кулак
1-2-вдох
3-8-полунаклон, выдох со звуком «ш-ш-ш»

«Свеча»

И.П.- ладони вместе перед лицом
1-2 – вдох
3-8 – прерывистые выдохи на ладони

«Обними себя»

И.П.-руки в стороны
1-вдох
2-8-руки на плечи скрестно, выдох

«Подуй на плечо»

И.П.-О.С.
1-вдох
2-4 – поворот головы направо, выдох
5-вдох
6-8 – то же, налево, выдох

«Хомячки»

И.П.-руки на пояс

Надуть щёки. Спокойное дыхание через нос. Сдуть щёки

«Бегемотики»

Сели бегемотики, потрогали животики. *И.П.-руки на животе.*

То животик поднимается, *вдох*
 То животик опускается. *выдох*

«Аромат цветов»

И.П.-руки на пояс

1-4-полуприсед, ладони к лицу, *вдох*

5-8-*И.П.*, на выдох сказать «Ах»

«Под водой»

И.П.-О.С

1-2-*вдох*

3-8-полуприсед, задержать дыхание.

Комплексы йоги

«Сурья Намаскар» («Приветствие солнцу»)

1.Гора 	2.Фонтан 	3.Водопад 	4. Холм 	5. Дорожка 	6.Кобра 
7.Кошечка 	8.Собака 	9.Холм 	10.Водопад 	11.Фонтан 	12.Гора 

«Йога в картинках»

Комплекс 1					
1.Воздушный змей 	2.Птица 	3.Слон 	4.Бабочка 	5.Черепаха 	6.Кошка 
7.Дельфин 	8.Лебедь 	9.Горка 	10.Телефон 	11.Ракушка 	12.Ночь 

Комплекс 2					
1. Фламинго 	2. Радуга 	3. Пантера 	4. Собака 	5. Павлин 	6. Тюлень 
6. Акула 	8. Рыба 	9. Йог 	10. Йог вправо 	11. Йог влево 	12. Ночь 

Йога с обезьянкой

Ссылка на видеоресурс:

«Приветствие солнцу» <https://www.youtube.com/watch?v=iOEJnwT3cyo>

«Хорошая осанка» <https://www.youtube.com/watch?v=yhY2Tv36mXw>



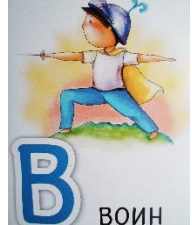









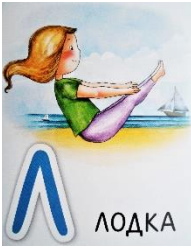



«Утренняя йога» <https://www.youtube.com/watch?v=TYo5BSbA4vg>

«Ночная йога» https://www.youtube.com/watch?v=xpE_3oT2t2U

«Йога Супергероев» <https://www.youtube.com/watch?v=7i0tUVNHfLA>

«Йога Героев в масках» <https://www.youtube.com/watch?v=19NIOaC53D4>

Йога-азбука

Комплекс 1					
1. Гора 	2. Фламинго 	3. Воин 	4. Обезьяна 	5. Хамелеон 	
6. Щенок 	7. Бабочка 	8. Утка 	9. Кобра 	10. Акула 	
11. Мышь 	12. Йог 	13. Лодка 	14. Мостик 	15. Жук 	16. Ночь 

Комплекс 2					
1.Дерево  Д ДЕРЕВО	2.Звезда  З ЗВЕЗДА	3.Треугольник  Т ТРЕУГОЛЬНИК	4.Обезьяна  О ОБЕЗЬЯНА	5.Игуана  И ИГУАНА	
6.Чайка  Ч ЧАЙКА	7.Шарик  Ш ШАРИК	8.Павлин  П ПАВЛИН	9.Мышь  ЫЬ МЫШЬ	10.Ёж  Ё ЁЖ	
11.Йог  Й ЙОГ	12.Цветок  Ц ЦВЕТОК	13.Стол  С СТОЛ	14.Яйцо  Я ЯЙЦО	15.Рыба  Р РЫБА	16.Ночь  Н НОЧЬ

Йога-игры

«Отгадай асану». Ребёнок выбирает карточку с изображением позы йоги и выполняет асану. Дети отгадывают позу и выполняют вместе с ведущим.

«Зеркало». Дети делятся по парам и встают лицом друг к другу. Они договариваются, кто будет играть роль зеркала, тот будет показывать позы йоги, а другой повторять все движения. Затем дети меняются ролями.

«А ну-ка, повтори». Карточки набора йога-азбука лежат в коробочке. Дети достают по одной карточке. Затем все встают в круг, и каждый по очереди показывает позу, которая изображена на его карточке. Все повторяют за ним позу.

«Море волнуется раз...» Под слова «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три...» дети выполняют свободные движения в медленном темпе. После слов «Поза «Дерево» на месте замри, дети останавливаются в заданной позе.

«Йога-тропа». Коврики разложены по кругу, на каждом коврике карточка с изображением асаны. Дети под спокойную музыку выполняют позу, как музыка заканчивается, переходят на следующий коврик по часовой стрелке. Обойдя все коврики, дети выполняют комплекс поз. Игра заканчивается, когда игроки возвращаются на своё первоначальное место.