

Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
города Бузулука «Детский сад №25»

Принята
на педагогическом совете
МДОБУ «Детский сад №25»
протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

Утверждаю:
заведующий МДОБУ «Детский сад № 25»
_____/Л.В. Лапина
приказ № 07-04/118 от 29.08. 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
« Йога»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: один год

Автор - составитель:
Петерс Александра Леонидовна
воспитатель
первой квалификационной категории

Бузулук, 2023

Содержание

		Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.	Пояснительная записка	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	5
	1.5. Адресат программы	6
	1.6. Объем и сроки освоения программы	6
	1.7. Формы организации образовательного процесса	6
	1.8. Режим занятий	6
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Содержание программы	7
	3.1. Учебный план	7
	3.2. Содержание учебного плана	8
4.	Планируемые результаты	14
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	15
1.	Календарный учебный график	15
2.	Условия реализации программы	22
3.	Формы аттестации/контроля	22
4.	Оценочные материалы	23
5.	Методические материалы	24
6.	Список литературы	26
7.	Приложение 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся	27
	Приложение 2. Асаны йоги	29
	Приложение 3. Картотека подвижных игр	32
	Приложение 4. Комплексы дыхательной гимнастики	37

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

*«Йога учит нас исцелять то, что невозможно терпеть,
и терпеть то, что невозможно исцелить.»*

Б.К.С Айенгар

1.1. Направленность программы

В настоящее время для гармоничного развития организма йогу активно применяют в детском возрасте, что позволяет развить и совершенствовать природные задатки детей.

Многие ученые отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе и детей. В современном мире неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

По мнению кандидата медицинских наук В.В. Лентякова, неоценимую помощь может оказать хатха – йога, которая дает обстоятельные, как показывают исследования, вполне разумные ответы на вопросы по личной гигиене, дыханию, питанию, движению и психическому самоконтролю.

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

Упражнения, используемые в программе направлены на формирование культуры здорового образа жизни, на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, на развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы оздоровления детей дошкольного возраста – йоги.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

– Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

1.3. Актуальность программы

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение - это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

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

Йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специального оборудования.

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

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

Практика йоги способствует не только гибкости и развитию растущего организма; благодаря ей, оптимизируется мышление, развивается внимание и концентрация, пробуждается творческий потенциал. Воображение и фантазия у детей 6 лет обычно направлены на игрушки и сказки, но мы можем направить их воображение на более реальные вещи, таким образом, побуждая их адекватно взаимодействовать с окружающим миром.

1.4. Отличительные особенности программы

Детский вариант йоги разработан специально с учетом физических, психологических особенностей ребенка, для того, чтобы поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание с ранних лет.

Выполнение упражнений исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса; движения йоги в сочетании с медленным и глубоким ритмом дыхания задействуют организм в целом, прорабатывают все направления подвижности суставов, а также воздействуют на внутренние органы.

Выполнение упражнений не требуют усиленной работы сердца и значительного физического напряжения, как в обычной физкультуре. Все движения делаются медленно и последовательно, работа сердца не перегружается. Поэтому их могут выполнять и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни.

Дыхательные упражнения (пранаяма) увеличивают объем лёгких, а расслабление позволяет установить контроль над эмоциями.

Данная программа «Йога для дошкольников» способствует тому, чтобы дети выросли добрыми, активными, творческими. Ценность детской йоги заключается в том, что она:

- развивает гибкость и силу (повышают подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- дает осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга);
- формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии);
- способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей);
- развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса);

- повышает самооценку (растет уверенность в себе).

При разработке Программы в ее содержание были включены элементы сюжетно-ролевой игры, путешествия с птицами, рыбами, насекомыми.

1.5. Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы, 6 -7 лет. Состав группы формируется на добровольной основе. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и педагогических особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год – 72 часа.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, фронтальная, формы проведения занятия – игровое занятие, занятие-путешествие, контрольное занятие, беседа.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу. Продолжительность занятия – 30 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста и повышение защитных функций организма через гимнастику Хатха-Йога.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками.
- Воспитывать морально – волевые качества (честность, решительность, смелость),
- Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию морально – волевых качеств, выдержки, настойчивости в достижении результатов, потребности в ежедневной двигательной активности.
- способствовать развитию физических качеств – координации, равновесия, гибкости, ловкости, выносливости, силы, пластичности, развивать двигательную память.
- способствовать повышению иммунитета организма.

Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз,
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание,
- учить чувствовать свое тело (во время выполнения асан).

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Изучение правил техники безопасности в спортивном зале. Мониторинг состояния физического развития, физической подготовленности (см. Оценочные материалы)	1	0,5	0,5	диагностическое тестирование, наблюдение
Основная часть					
2.	«Городское путешествие» Комплекс №1	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
3.	«Отдыхаем у реки» комплекс №1	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
4.	«Солнечное путешествие» комплекс №1	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
5.	«Планета здоровья» Комплекс №1	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
6.	«Поход в лес» Комплекс №2	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
7.	«По морям, по волнам» Комплекс №2	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
8.	«На лесной полянке» Комплекс №2	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
9.	«Цветочный город» Комплекс №2	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
10.	«Гуляем в парке» Комплекс №3	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
11.	«Путешествие в Джунгли» Комплекс №3	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
12.	«В гости к природе» Комплекс №3	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
13.	«Путешествуем с облаками» Комплекс №3	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
14.	«Путешествуем к озеру» Комплекс №4	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
15.	«Как хорошо у нас в саду» Комплекс №4	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
16.	«В царстве растений» Комплекс №4	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
17.	Открытое занятие «В здоровом теле – здоровый дух!»	1		1	педагогическое наблюдение
18.	«В волшебном саду» Комплекс №5	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
19.	«Мир похож на цветной луг» Комплекс №5	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
20.	«Страна воображала» Комплекс №5	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
21.	«Отправляемся в полет» Комплекс	2	0,25	1,75	педагогическое

	№5				наблюдение
22.	«Экологический десант» Комплекс №6	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
23.	«В гости к березке» Комплекс №6	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
24.	«Что такое правильная осанка?» Комплекс №6	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
25.	«В гостях у сказки» Комплекс №6	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
26.	«У солнышка в гостях» Комплекс №7	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
27.	«В гостях у птиц» Комплекс №7	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
28.	«Есть у нас огород» Комплекс №7	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
29.	«Путешествие на поле» Комплекс №7	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
30.	«Вместе с солнышком встаем» Комплекс №8	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
31.	«Мир живой природы» Комплекс №8	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
32.	«В поисках ветерка» Комплекс №8	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
33.	«Заглянем в мир насекомых» Комплекс №8	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
34.	«Лесные истории» Комплекс №9	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
35.	«Прогулка на велосипеде» Комплекс №9	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
36.	«Огородные истории» Комплекс №9	2	0,25	1,75	педагогическое наблюдение
37.	Открытое занятие «Здоровые ножки»	1		1	педагогическое наблюдение
38.	Беседа «Заповеди здорового образа жизни» Оценка состояния физического развития, физической подготовленности (см. Оценочные материалы)	1	0,5	0,5	диагностическое тестирование, наблюдение
Итого:		72	9,5	62,5	

3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.

Практика. Входная диагностика: (гибкость, координация, общее развитие моторики, равновесие, выносливость)

Тема 2. «Городское путешествие» Комплекс №1. (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания.

Практика. Разминка. Самомассаж шеи, плечевых суставов. Дыхательная гимнастика «Регулировщик», Гимнастика для глаз «Тише, тише». Поза «Зародыша», поза «Угла». Игра: «Ловкий пешеход». Релаксация «Паучок»

Тема 3. «Отдыхаем у реки» Комплекс №1 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж шеи, плечевых суставов. Дыхательная гимнастика «Легкий ветерок», Гимнастика для глаз «Ветер». Поза «Мостика», поза «Ребенка». Игра: «Лягушки и цапля». Релаксация «Молчок»

Тема 4. «Солнечное путешествие» Комплекс №1 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж шеи, плечевых суставов, спины. Дыхательная гимнастика «Полет на солнце», Гимнастика для глаз «Самолет», пальчиковая игра «Замок» Поза «Поза кошки», «Поза бриллианта». Игра: «Жвост дракона». Релаксация «Вибрация»

Тема 5. «Планета здоровья» Комплекс №1 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж шеи, плечевых суставов, спины. Дыхательная гимнастика «Вырасту большой», Гимнастика для глаз «рисование носом», пальчиковая игра «Замок» Поза «Горы». Игра: «Мы веселые ребята». Релаксация «Молчок»

Тема 6. «Поход в лес» Комплекс №2 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж спины, ступней. Дыхательная гимнастика «Сбрось усталость», Гимнастика для глаз «Дождик», пальчиковая игра «Белка» Поза «Дерева» и «Поза бриллианта». Игра: «Совушка». Релаксация «Ленивая кошечка»

Тема 7. «По морям, по волнам» Комплекс №2 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж спины, ступней. Дыхательная гимнастика «Лодочка на волнах», Гимнастика для глаз «Муха», пальчиковая игра «Солнце» Поза «Льва» и «Поза божественная». Игра: «Острова». Релаксация «Рыбки»

Тема 8. «На лесной полянке» Комплекс №2 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж спины, ступней, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Радуга, обними меня», Гимнастика для глаз «Комарик», пальчиковая игра «Бабочка» Поза «Змеи» и «Головоколенная поза». Игра: «Ловишки». Релаксация «Лес»

Тема 9. «Цветочный город» Комплекс №2 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж спины, ступней, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Вдохни аромат цветка», Гимнастика для глаз «Паучок», пальчиковая игра «Капуста» Поза «Прямого угла» Игра: «Не попадись». Релаксация «Цветок»

Тема 10. «Гуляем в парке» Комплекс №3 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж спины, ступней, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Полет на солнце», Гимнастика для глаз «Самолет», пальчиковая игра «Замок» Поза «Дерева», «Поза бриллианта» Игра: «Хвост дракона». Релаксация «Вибрация»

Тема 11. «Путешествие в Джунгли» Комплекс №3 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж шеи, плечевых суставов, спины. Дыхательная гимнастика «Сбрось усталость», Гимнастика для глаз комплекс№2, пальчиковая игра «Замок» Поза «Льва» и «Божественная поза» Игра: «Перелет птиц». Релаксация «Космос»

Тема 12. «В гости к природе» Комплекс №3 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж плечевых суставов, спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Звуки вокруг нас», Гимнастика для глаз комплекс№2, пальчиковая игра «Гости» Поза «Змеи» и «Головоколенная поза». Игра: «Не оставайся на полу». Релаксация «Летний денек»

Тема 13. «Путешествуем с облаками» Комплекс №3 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж шеи, плечевых суставов, спины. Дыхательная гимнастика «Вертушка», Гимнастика для глаз комплекс№3, пальчиковая игра «Воздушный футбол» Поза «Прямого угла». Игра: «Летает – не летает». Релаксация «Голубое небо»

Тема 14. «Путешествуем к озеру» Комплекс №4 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж плечевых суставов, спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Пружинка», «Поединок», Гимнастика для глаз комплекс №1, пальчиковая игра «Добрый день» «Поза Полулотоса» и «Удобная поза». Игра: «Затейники». Релаксация «Бубенчик».

Тема 15. «Как хорошо у нас в саду» Комплекс №4 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Понюхаем цветочек», «Надуем пузырь», Гимнастика для глаз «Волшебный сон», пальчиковая игра «Добрый день». «Поза лотоса». Игра: «Мы – веселые ребята». Релаксация «Замедленное движение».

Тема 16. «В царстве растений» Комплекс №4 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Надуем пузырь», Гимнастика для глаз «Волшебный сон», пальчиковая игра «Добрый день». «Поза Полулотоса», «Удобная поза», «Поза лотоса». Игра: «Ловишки с ленточками». Релаксация «Танцующие руки».

Тема 17. Открытое занятие «В здоровом теле – здоровый дух!» (1 час)

Практика. Разминка Самомассаж спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Часики», «Паровозик». Гимнастика для глаз «Радуга». «Поза Полулотоса», «Удобная поза», «Поза лотоса». Игра: «Ловишки с ленточками». Релаксация «Тишина».

Тема 18. «В волшебном саду» Комплекс №5 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Надуем пузырь», «Трубач». Гимнастика для глаз «Волшебный сон», пальчиковая игра «Друзья - садоводы». «Поза дерева». Игра: «Великаны и гномы». Релаксация «Деревце».

Тема 19. «Мир похож на цветной луг» Комплекс №5 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж шеи, спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Пузырьки», «Дудочка». Гимнастика для глаз «Дождик», пальчиковая игра «Друзья - садоводы». «Поза бегуна». «Поза аиста». Игра: «Ловишки». Релаксация «Парусник».

Тема 20. «Страна воображения» Комплекс №5 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка Самомассаж шеи, спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Ветерок», «Пчелка». Гимнастика для глаз «Ветер», пальчиковая игра «Салат». «Поза бриллианта». «Поза ребенка». Игра: «Ловишки с ленточками». Релаксация «Превращения».

Тема 21. «Отправляемся в полет» Комплекс №5 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж плечевых суставов, спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Маятник». Гимнастика для глаз «Ветер», пальчиковая игра «Самолёты за облаками». «Поза верблюда». «Совершенная поза», «Головоколенная поза». Игра: «Ловкие ребята». Релаксация «Солнышко».

Тема 22. «Экологический десант» Комплекс №6 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж плечевых суставов, спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Разминка». Гимнастика для глаз «Спал цветок», пальчиковая игра «Лодочка». «Поза дерева». «Поза скручивания», Игра: «Вершки и корешки». Релаксация «Деревце».

Тема 23. «В гости к березке» Комплекс №6 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж плечевых суставов, спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «В лесу». Гимнастика для глаз «Подснежник», пальчиковая игра «Теремок». «Поза березки». «Поза мостика», Игра: «День и ночь». Релаксация «Деревце».

Тема 24. «Что такое правильная осанка?» Комплекс №6 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж шеи, плечевых суставов, спины. Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик», «Ладони». Гимнастика для глаз «Дождик», пальчиковая игра «Слова». «Поза бумеранга». «Головоколенная поза», Игра: «Совушка». Релаксация «превращения».

Тема 25. «В гостях у сказки» Комплекс №6 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж шеи, плечевых суставов. Дыхательная гимнастика «Разминка», «Регулировщик» Гимнастика для глаз «Волшебный сон», пальчиковая игра «Сказки». «Поза бумеранга». «Головоколенная поза», Игра: «Ловишки с ленточками». Релаксация «Гора».

Тема 26. «У солнышка в гостях» Комплекс №7 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж шеи, плечевых суставов. Дыхательная гимнастика «Ножницы», «Насос» Гимнастика для глаз «Раскрашивание», пальчиковая игра «Почтальон». «Поза кривого дерева» и «Солнечная поза». Игра: «Удочка». Релаксация «Голубое небо».

Тема 27. «В гостях у птиц» Комплекс №7 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж шеи, плечевых суставов. Дыхательная гимнастика «Аист», «В лесу» Гимнастика для глаз комплекс №1, пальчиковая игра «Пять воробьев». «Поза аиста» и «Поза орла». Игра: «Перелет птиц». Релаксация «Превращения».

Тема 28. «Есть у нас огород» Комплекс №7 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж шеи, плечевых суставов. Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик», «Пружинка» Гимнастика для глаз комплекс №2, пальчиковая игра «Огород». «Поза лука» и «Поза полулотоса». Игра: «Догони свою пару». Релаксация «Шарик».

Тема 29. «Путешествие на поле» Комплекс №7 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж шеи, плечевых суставов, спины. Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница», «Парящие бабочки» Гимнастика для

глаз комплекс №3, пальчиковая игра «Друзья - садоводы». «Поза березки» и «Поза плуга». Игра: «День и ночь». Релаксация «Ленивая кошечка».

Тема 30. «Вместе с солнышком встаем» Комплекс №8 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж плечевых суставов, спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Аист», «Подыши одной ноздрей» Гимнастика для глаз «Профилактические упражнения для глаз», пальчиковая игра «Край родной». «Поза дерева», «Поза аиста», «Солнечная поза». Игра: «Мы веселые ребята». Релаксация «Сотвори солнце в себе».

Тема 31. «Мир живой природы» Комплекс №8 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж плечевых суставов, спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик», «Гуси летят» Гимнастика для глаз «Упражнения для снятия усталости глаз», пальчиковая игра «Птицы прилетают». «Поза цапли», «Поза кобры». Игра: «Охотники и соколы». Релаксация «Голубое небо».

Тема 32. «В поисках ветерка» Комплекс №8 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж плечевых суставов, спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик», «Ветряная мельница» Гимнастика для глаз «Рисование носом», пальчиковая игра «Домик». «Поза лебедя», «Поза ребенка». Игра: «Паучок». Релаксация «Загораем».

Тема 33. «Заглянем в мир насекомых» Комплекс №8 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж плечевых суставов, спины, коленных суставов. Дыхательная гимнастика «Волна», «Нырляльщики за жемчугом» Гимнастика для глаз «Комплекс №1», пальчиковая игра «Домик». «Поза кузнечика», «Тронная поза». Игра: «Платок с узелком». Релаксация «Солнышко».

Тема 34. «Лесные истории» Комплекс № 9 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж шеи, плечевых суставов. Дыхательная гимнастика «Надуй шарик», «Ворона» Гимнастика для глаз «Комплекс №2», пальчиковая игра «В жарких странах». «Поза дерева», «Солнечная поза», «Поза аиста». Игра: «Смелый охотник». Релаксация «Деревце».

Тема 35. «Прогулка на велосипеде» Комплекс № 9 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж шеи, плечевых суставов. Дыхательная гимнастика «Насос», «Бегемотик» Гимнастика для глаз «Комплекс №3», пальчиковая игра «Велосипед». «Поза цапли», «Поза лебедя», «Поза полулотоса». Игра: «Ловишки с ленточками». Релаксация «Превращения».

Тема 36. «Огородные истории» Комплекс № 9 (2 часа)

Теория: Особенности и техника выполнения упражнений. Правила игр. Техника дыхания

Практика. Разминка. Самомассаж шеи, плечевых суставов. Дыхательная гимнастика «В лесу», «Хомячок» Гимнастика для глаз «Профилактические упражнения для глаз», пальчиковая игра «Огород». «Поза лука», «Поза ребенка», «Тронная поза». Игра: «Мы веселые ребята». Релаксация «Гора».

Тема 37. Открытое занятие «Здоровые ножки» (1 час)

Практика. Разминка. Самомассаж. Дыхательная гимнастика «Сбрось усталость». Гимнастика для глаз «Тише, тише», пальчиковая игра «Пирог». «Поза лука», «Поза ребенка», «Тронная поза». Игра: «Едем в зоопарк». Релаксация «Волшебный сон».

Тема 38. Беседа «Заповеди здорового образа жизни» (1 час)

Теория. Беседа.

Практика. Оценка состояния физического развития, физической подготовленности. (Оценочные материалы)

4. Планируемые результаты

По окончании обучения у обучающихся

- воспитаны коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками.
- ребенок проявляет морально – волевые качества (честность, решительность, смелость),
- ребенок понимает что такое культура здоровья, знает принципы здорового образа жизни.
- развиты морально – волевые качества, выдержка, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.
- развиты физические качества – координация, равновесие, гибкость, ловкости, выносливости, силы, пластичности, развивать двигательную память.
- ребенок знает технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз,
- у ребенка сформирована правильная осанка и равномерное дыхание,
- при выполнении асан ребенок чувствует свое тело.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Принята
на педагогическом совете
МДОБУ «Детский сад №25»
протокол №07-04/118 от 29.08. 2023 г.

Утверждаю:
заведующий МДОБУ «Детский сад №25»
_____/Л.В.Лапина
приказ № 07-04/118 от 29.08. 2023 г.

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Йога»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма аттестации/ контроля
1.	Сентябрь	4	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	Вводное занятие Изучение правил техники безопасности в спортивном зале. Мониторинг состояния физического развития, физической подготовленности (см. Оценочные материалы)	Практические задания
2.	Сентябрь	8	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Городское путешествие» Комплекс №1	Педагогическое наблюдение
3.	Сентябрь	11	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Городское путешествие» Комплекс №1 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
4.	Сентябрь	15	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Отдыхаем у реки» комплекс №1	Педагогическое наблюдение
5.	Сентябрь	18	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Отдыхаем у реки» комплекс №1 (закрепление)	Педагогическое наблюдение

6.	Сентябрь	22	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Солнечное путешествие» комплекс №1	Педагогическое наблюдение
7.	Сентябрь	25	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Солнечное путешествие» комплекс №1(закрепление)	Педагогическое наблюдение
8.	Сентябрь	29	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Планета здоровья» Комплекс №1	Педагогическое наблюдение
9.	Октябрь	2	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Планета здоровья» Комплекс №1(закрепление)	Педагогическое наблюдение
10.	Октябрь	6	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Поход в лес» Комплекс №2	Педагогическое наблюдение
11.	Октябрь	9	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Поход в лес» Комплекс №2 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
12.	Октябрь	13	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«По морям, по волнам» Комплекс №2	Педагогическое наблюдение
13.	Октябрь	16	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«По морям, по волнам» Комплекс №2 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
14.	Октябрь	20	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«На лесной полянке» Комплекс №2	Педагогическое наблюдение

15.	Октябрь	23	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«На лесной полянке» Комплекс №2 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
16.	Октябрь	27	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Цветочный город» Комплекс №2	Педагогическое наблюдение
17.	Октябрь	30	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Цветочный город» Комплекс №2(закрепление)	Педагогическое наблюдение
18.	Ноябрь	3	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Гуляем в парке» Комплекс №3	Педагогическое наблюдение
19.	Ноябрь	6	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Гуляем в парке» Комплекс №3 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
20.	Ноябрь	10	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Путешествие в Джунгли» Комплекс №3	Педагогическое наблюдение
21.	Ноябрь	13	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Путешествие в Джунгли» Комплекс №3 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
22.	Ноябрь	17	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В гости к природе» Комплекс №3	Педагогическое наблюдение
23.	Ноябрь	20	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В гости к природе» Комплекс №3 (закрепление)	Педагогическое наблюдение

24.	Ноябрь	24	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Путешествуем с облаками» Комплекс №3	Педагогическое наблюдение
25.	Ноябрь	27	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Путешествуем с облаками» Комплекс №3(закрепление)	Педагогическое наблюдение
26.	Декабрь	01	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Путешествуем к озеру» Комплекс №4	Педагогическое наблюдение
27.	Декабрь	4	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Путешествуем к озеру» Комплекс №4 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
28.	Декабрь	8	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Как хорошо у нас в саду» Комплекс №4	Педагогическое наблюдение
29.	Декабрь	11	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Как хорошо у нас в саду» Комплекс №4 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
30.	Декабрь	15	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В царстве растений» Комплекс №4	Педагогическое наблюдение
31.	Декабрь	18	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В царстве растений» Комплекс №4 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
32.	Декабрь	22	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	Открытое занятие «В здоровом теле – здоровый дух!»	Педагогическое наблюдение

33.	Декабрь	25	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В волшебном саду» Комплекс №5	Педагогическое наблюдение
34.	Январь	12	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В волшебном саду» Комплекс №5 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
35.	Январь	15	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Мир похож на цветной луг» Комплекс №5	Педагогическое наблюдение
36.	Январь	19	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Мир похож на цветной луг» Комплекс №5 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
37.	Январь	22	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Страна воображала» Комплекс №5	Педагогическое наблюдение
38.	Январь	26	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Страна воображала» Комплекс №5 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
39.	Январь	29	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Отправляемся в полет» Комплекс №5	Педагогическое наблюдение
40.	Февраль	2	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Отправляемся в полет» Комплекс №5 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
41.	Февраль	5	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Экологический десант» Комплекс №6	Педагогическое наблюдение

42.	Февраль	9	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Экологический десант» Комплекс №6 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
43.	Февраль	12	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В гости к березке» Комплекс №6	Педагогическое наблюдение
44.	Февраль	16	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В гости к березке» Комплекс №6 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
45.	Февраль	19	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Что такое правильная осанка?» Комплекс №6	Педагогическое наблюдение
46.	Февраль	26	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В гостях у сказки» Комплекс №6	Педагогическое наблюдение
47.	Март	01	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В гостях у сказки» Комплекс №6 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
48.	Март	4	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«У солнышка в гостях» Комплекс №7	Педагогическое наблюдение
49.	Март	6	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«У солнышка в гостях» Комплекс №7 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
50.	Март	11	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В гостях у птиц» Комплекс №7	Педагогическое наблюдение

51.	Март	15	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В гостях у птиц» Комплекс №7 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
52.	Март	18	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Есть у нас огород» Комплекс №7	Педагогическое наблюдение
53.	Март	22	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Есть у нас огород» Комплекс №7 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
54.	Март	25	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Путешествие на поле» Комплекс №7	Педагогическое наблюдение
55.	Март	29	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Путешествие на поле» Комплекс №7 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
56.	Апрель	1	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Вместе с солнышком встаем» Комплекс №8	Педагогическое наблюдение
57.	Апрель	5	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Вместе с солнышком встаем» Комплекс №8 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
58.	Апрель	8	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Мир живой природы» Комплекс №8	Педагогическое наблюдение
59.	Апрель	12	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Мир живой природы» Комплекс №8 (закрепление)	Педагогическое наблюдение

60.	Апрель	15	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В поисках ветерка» Комплекс №8	Педагогическое наблюдение
61.	Апрель	20	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«В поисках ветерка» Комплекс №8(закрепление)	Педагогическое наблюдение
62.	Апрель	22	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Заглянем в мир насекомых» Комплекс №8	Педагогическое наблюдение
63.	Апрель	26	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Заглянем в мир насекомых» Комплекс №8 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
64.	Апрель	29	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Лесные истории» Комплекс № 9	Педагогическое наблюдение
65.	Май	6	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Лесные истории» Комплекс № 9 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
66.	Май	10	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Прогулка на велосипеде» Комплекс № 9	Педагогическое наблюдение
67.	Май	13	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Прогулка на велосипеде» Комплекс № 9 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
68.	Май	17	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Огородные истории» Комплекс № 9	Педагогическое наблюдение

69.	Май	20	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Огородные истории» Комплекс № 9 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
70.	Май	24	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	«Огородные истории» Комплекс № 9 (закрепление)	Педагогическое наблюдение
71.	Май	27	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	Открытое занятие «Здоровые ножки»	Педагогическое наблюдение
72.	Май	31	16.00-16.25 16.35-17.05	Игровое групповое занятие	1	Беседа «Заповеди здорового образа жизни» Оценка состояния физического развития, физической подготовленности (см. Оценочные материалы)	Педагогическое наблюдение

Принят
на педагогическом совете
МДОБУ «Детский сад №25»
протокол №07-04/118 от 29.08. 2023 г.

Утвержден:
приказом МДОБУ «Детский сад №25»
№ 07-04/118 от 29.08. 2023 г.

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Йога»

№	Содержание	Группа детей
1	Количество возрастных групп	2
2	Начало освоения программы	01.9.2023
3	Праздничные дни	04.11.23г., 01.01-09.01.23г.,23.02.23г.,08.03.23,01.05.23,09.05.23г.
4	Окончание освоения программы	31.05.2024
5	Количество учебных недель	36
6	Продолжительность занятия	5-6 лет -25 мин, 6-7 лет-30 мин
7	Сроки проведения промежуточной аттестации	Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или учебного года в следующих формах: 1. Педагогическое наблюдение. 2.Открытое занятие в период с 20 по 30 декабря 2023 года и с 15 по 30 мая 2024 года

1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование: Занятия проводятся в спортивном зале МДОБУ «Детский сад № 25».

Общая площадь спортивного зала составляет 58,2 кв.м.

Спортивный зал находится на втором этаже ДОУ.

Спортивный зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности. Спортивная форма, валики-25шт., кубики-25шт.

Технические средства обучения: телевизор, ноутбук, колонки.

Информационное обеспечение

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства: мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, обучающие программы по предмету.

Конспекты занятий.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дошкольного образования.

3. Формы аттестации/контроля

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Йога» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Реализация программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Йога» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности – учебном занятии.

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Йога» разработаны оценочные материалы.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входная диагностика		
В начале учебного года	Определение состояния физического развития, физической подготовленности	Практические задания: – На гибкость, – Равновесие – Статическую выносливость .
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, асаны йоги (позы), комплекс упражнений
Итоговый контроль		
В конце курса обучения	Определение состояния физического развития, физической подготовленности	Практические задания: – На гибкость, – Равновесие

Для выявления индивидуальных особенностей физического развития дошкольников в начале каждого года обучения проводится входная диагностика. Цель диагностики – определение сильных и слабых сторон развития ребёнка, факторов риска для разработки индивидуальной траектории развития и определения комплекса мер коррекции.

В конце учебного года проводится итоговая диагностика, которая позволяет объективно оценить динамику физического развития каждого ребёнка в конце учебного года.

По результатам входной и итоговой диагностики заполняется диагностическая карта наблюдений индивидуального развития воспитанников.

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Йога» разработаны оценочные материалы.

Уровень усвоения программы оценивается по 3-балльной системе, где:

1-низкий уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которыми они не владеют);

2-средний уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют с помощью взрослого);

3-высокий уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют самостоятельно и с интересом).

Оценочные материалы

Методика проведения тестирования.

1 Быстрота.

Бег – 30 метров (6 – 7 лет).

Размечают беговую дорожку не менее 40м. До линии старта и после финиша должно быть 5-6 м (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3минуты. Бег с высокого старта.

Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

2 Ловкость – обегание предметов.

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи т.п.). Расстояние между ними составляет 1м, до первого и после последнего – 1,5м. По команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

3 Выносливость – приседание.

Из исходного положения (и.п.) – основная стойка (о.с) – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

4 Равновесие – поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер

выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

5 Гибкость – наклон вперед.

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки).

Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки - показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

6 Статическая выносливость.

Мышцы спины.

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить. Мышцы живота.

И.п.- лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30° к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

5. Методические материалы

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

Подготовительная часть: Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы. В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, само массажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

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

Заключительная часть: Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, не-

обходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

Занятия йогой осуществляются на основе принципов современного физического воспитания.

Принцип воспитывающего обучения. Работа, направленная на развитие физических качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, таких, как настойчивость, смелость, выдержку.

Принцип всесторонности. Обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечение общего подъёма функциональных возможностей организма.

Принцип развивающего обучения. Предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями.

Принцип систематичности. Последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития.

Принцип сознательности и активности детей. Сознательное отношение детей к предполагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

Принцип индивидуального подхода. Основывается на учёте разного уровня двигательных качеств, имеющегося у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий.

Приемы и методы организации учебного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий.

Приемы и методы.

Для успешного последовательного обучения занятия по программе строятся с использованием различных **методов**:

Методы слухового восприятия (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, указание, команда, подсчет)

Методы зрительного восприятия (показ физических упражнений, демонстрация наглядных пособий)

Методы двигательного восприятия: методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно-облегчающий) и частично регламентированного (игровой).

Различия эти относительны. Момент регламентации имеется в любом методе. **Методы строго регламентированного упражнения** характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т. п. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия.

Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. Дети могут подражать движениям, повадкам зверей (медведь, лиса, зайчик и др.), птицам (гусь, петух, курица-наседка, воробы-

шек, цапля), насекомым (бабочка, жук, муха, комар, пчела, гусеница), растениям (цветок, трава и др.), различным видам транспорта (поезд, трамвай, автомобиль, самолет), трудовым операциям (колка дров, полоскание белья, резание ножницами и др.).

Методы принудительно-облегчающего упражнения, заставляют ребенка с помощью внешних сил или ориентиров выполнить действие с заданными параметрами, а с другой — создавать условия, помогающие выполнить это действие.

Использование слуховых и зрительных ориентиров. Слуховые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, для фиксирования правильного выполнения упражнения (подлезая под веревку, к которой прикреплен колокольчик, ребенок, чтобы не задеть его, наклоняется ниже).

В качестве звуковых ориентиров используются музыкальные аккорды, удары в бубен и барабан, хлопки в ладоши и пр.

Переменный метод последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений.

Игровой метод (имитационные, подвижные игры; игры на развитие внимания, воображения; ролевые игры).

Цифровые образовательные ресурсы, образовательные сервисы

Релаксационные упражнения для детей дошкольного возраста <https://infourok.ru/relaksacionnie-uprazhneniya-dlya-detey-1919933.html>

Картотека упражнений для релаксации (для детей) <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/04/24/kartoteka-uprazhneniy-dlya-relaksatsii-dlya-detey>

Йога для детей. Дыхательные упражнения. <https://nsportal.ru/blog/detskiy-sad/all/2020/12/07/yoga-dlya-detey-dyhatelnye-uprazhneniya>

6. Литература

1. Ильинская О. Детская йога / О. Ильинская, О. Казак. – М. : Эксмо, 2011.
2. Кольгина, К. А. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста / К. А. Кольгина. // Педагогическое мастерство : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2014 г.). — Москва : Буки-Веди, 2014. — С. 162-164.
3. Косинова, Е.М. Гимнастика для пальчиков: [Для чтения взрослыми детям] / Елена Косинова; Худож. Е. Гальдяева. – М.: ОЛМА-Пресс, 2011. – 59 с..
4. Л.И. Латохина Хатха-йога для детей: Кн. для учащихся и родителей / Л. И. Латохина. - М. : Просвещение, 1993. - 158,
5. Т. А. Иванова Йога для детей. Парциальная программа для детей дошкольного возраста.- Санкт-Петербург : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.- 191с.
6. Т.В.Мягкоступова, Йога: учебное пособие / Т. В. Мягкоступова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016 106 с.

Возрастные и психологические особенности обучающихся

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни.

Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, активно развиваются двигательные способности, двигательный опыт детей расширяется. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, так необходимые при выполнении большинства движений. К тому же девочки имеют некоторое превосходство перед мальчиками. У детей в этом возрасте стремительно развиваются крупные мышцы туловища верхних и нижних конечностей, мелкие мышцы остаются еще слабыми, особенно кистей рук.

Старшие дошкольники технически правильно выполняют большинство физических упражнений. Они способны критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически.

Расширяются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего так необходимо мыть руки, чистить зубы и т.д.), занятий утренней гимнастики, спортом, закаливания.

Дети 6-7 лет уже проявляют интерес к своему здоровью, обогащают знания о своем организме (органы движения, чувств, дыхания, пищеварения) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегулирования. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более устойчивыми. Ребенок уже не так быстро утомляется и становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной точностью и координированностью. Они хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Увеличилась возможность пространственной ориентировки, заметно повысились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хороших результатов.

У старших дошкольников вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают улавливать красоту и гармонию движений. Начинают проявляться личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Дети старшего дошкольного возраста активно знакомятся с нормами здорового образа жизни. В интересной, наглядно-практической форме инструктор по физическому воспитанию обогащает понятия детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей становятся довольно устойчивыми. Возникает привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, быть опрятными и аккуратными, пользоваться носовым платком, причесываться.

Повышаются общие умения детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, важности охраны органов чувств (слуха, зрения), о правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, некоторых приемах первой помощи в случае травмы (порез, ушиб, ссадина), некоторых правилах ухода за больным

Возраст 6-7 лет отличается активизацией ростового процесса. Происходит быстрый рост конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому следует постоянно контролировать позу и осанку каждого ребенка.

Чтобы ходить, бегать, прыгать, ползать, метать – нужно обладать соответствующими двигательными качествами, которые нужно вовремя развивать.

Асаны йоги

Поза «Зародыша» лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

Поза «Мостика» Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.

Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 секунд.

Поза «Кошки» Встаньте на колени, руки и бедра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.

Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.

Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Змеи» Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, ноги упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.

Поза «Прямого угла» Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Головоколенная» Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

Поза «Расслабления». Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.

Поза «Бегуна». Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

Поза «Кривого дерева». Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Мостика». Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.

Поза «Кузнечика» Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.

Поза «Божественная». Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.

Поза «Скручивания». Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.

Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу.

Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

Попа полулотоса. сидя в Дандасане, согнуть правую ногу в колене и аккуратно положить правую стопу на левое бедро. Левая нога вытянута на полу. Поднять руки к потолку и хорошо вытянуть спину. С выдохом наклонится вперед и захватить стопу с обеих сторон. Опустится вперед, разводя локти в стороны, вытягивая спину животом на левую ногу. Опустить голову на колени и расслабиться. Поменять положение.

Попа лука Лягте на пол во всю длину тела на живот лицом вниз. Выдохните и согните ноги в коленях. Вытяните руки назад и ухватитесь левой рукой за левую лодыжку, а правой - за правую лодыжку. Сделайте два вдоха-выхода. Выдохните полностью и тяните ноги вверх, поднимая колени и одновременно поднимая от пола грудь. Поднимите голову и отведите ее как можно дальше назад. Ни ребра, ни тазовые кости не должны касаться пола. Только живот несет на себе вес тела. Когда ноги полностью вытянуты вверх, соедините бедра, колени и лодыжки. Оставайтесь в позе по возможности от 20 секунд до 1 минуты, затем с выдохом опустите лодыжки, ноги вытяните прямо, опустите голову и ноги на пол и расслабьтесь.

Попа березки Лягте на коврик таким образом, чтобы лопатки оказались на краю коврика, а голова лежала на полу. Ступни и ноги соедините вместе. Медленно заведите руки за голову, а на выдохе колени подтяните к груди. Стопы заведите за голову, руками подоприте спину в районе поясницы, локтями упирайтесь о пол. Теперь выпрямите ноги вверх, при этом помогайте себе руками, как бы толкая тело вверх. Локти должны располагаться как можно ближе друг к другу, ноги выпрямлены строго вверх, перпендикулярны к полу. Стопы соединены вместе, колени не сгибаются. Весь вес тела приходится на плечи. Задержитесь в асане несколько минут, затем медленно опуститесь на пол.

Картотека подвижных игр

Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками)

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры: Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант. Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

Подвижная группа «Совушка»

Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

Ход игры: Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант: Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

Подвижная игра «Догони свою пару»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Ход игры: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

2 вариант: Запятнать свою пару мячом.

Подвижная игра «Ловишки»

Цель: учить детей бегать врассыпную, увёртываясь от ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.

Ход игры: Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови! – все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону.

2 вариант: Ловишка не может ловить того, кто успел присесть.

3 вариант: Нельзя ловить того, кто успел остановиться и встать на одну ногу.

4 вариант: Ловишка должен осалить убегающих мячом.

5 вариант: Нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

Подвижная игра «Не попадись»

Цель: учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

Ход игры: Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

Усложнение: дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.

Подвижная игра «Лягушки и цапля»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры: В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега.

Пойманные лягушки идут в гнездо цапли. Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.

Подвижная игра «Перелёт птиц»

Цель: учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.

Ход игры: На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.

2 вариант: При приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны их перепрыгнуть.

Подвижная игра "Ловкие ребята"

Цель: Развивать ловкость, глазомер и точность движений.

Ход: Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй – должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и т.д.

Подвижная игра "Вершки и корешки"

Цель:Закреплять знания о способе произрастания овощей, развивать внимание, зрительное и слуховое восприятие, память, упражнять в умении ловить мяч.

Ход:1. Взрослый показывает овощ (муляжи или натуральные) или называет, дети называют его и показывают движениями, где он произрастает, если на земле

— тянут руки вверх, если под землёй — приседают. В качестве взрослого может выступать и ребёнок, который сам показывает овощи.

2. Дети стоят по кругу. В центре водящий с мячом. Он бросает мяч первому игроку и называет любой овощ. Игрок возвращает мяч ведущему и отвечает вершки это или корешки. Выигрывает тот кто ни разу не ошибется.

Подвижная игра "Не оставайся на полу"

Цель: Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках.

Ход: С помощью считалки выбирается водящий – ловишка. Ловишка бежит вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет "Лови!" все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.

Подвижная игра "Летает – не летает"

Цель: Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

Ход: Дети стоят в шеренге. Ведущий называет различные предметы и поднимает руки вверх. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда названный предмет летающий. В конце отметить тех, кто ни разу не ошибся.

Подвижная игра "Удочка"

Цель: Упражнять в прыжках с энергичным отталкиванием двумя ногами от земли и подгибанием ног под себя во время прыжка.

Ход: Дети стоят по кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

Подвижная игра "Затейники"

Цель: Развивать творческие способности детей, ориентировку в пространстве, внимание.

Ход: С помощью считалки выбирается затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом 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. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником.

Подвижная игра "Хитрая лиса"

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Ход: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из

них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче "Хитрая лиса, где ты?". При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит "Я здесь". Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет: "Я здесь!"

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

РЕКЛАМА

Варианты: Выбираются 2 лисы. Лису можно выбрать по жребию.

Подвижная игра "Лягушки и цапля"

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Ход: Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Указания: Вербки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

Подвижная игра "Охотники и соколы"

Цель: Упражнять в быстром беге, развивать быстроту реакции.

Ход: На одной стороне зала (площадки) находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу педагога "Соколы, летите!" дети перебегают на другую сторону зала, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных.

Подвижная игра "День и ночь"

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту.

Ход: Играющие распределяются на две команды – "День" и "Ночь". Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: "Приготовились!", затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: "День". Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.

Подвижная игра "Паук и мухи"

Цель: Продолжать упражнять в беге в различных направлениях, в умении держать равновесие. Развивать выдержку.

Ход: В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий – паук. Остальные дети – мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, "летают", жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу "Паук!" мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.

Подвижная игра "Мы – веселые ребята"

Цель: Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу.

Ход: Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:

Мы – веселые ребята.

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз – два – три – лови!

После слова "Лови!" дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.

Подвижная игра "Охотники и зайцы"

Цель: Упражнять в умении метать в подвижную цель, перелазить (перепрыгивать) через препятствие, быстро бегать.

Ход: На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находится 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу: "Зайцы!" - выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу: "Охотник!" - зайцы бегут в домики. А охотник бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе, он становится помощником охотника. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают нового охотника.

Указания: У охотника в руках может быть несколько мячей; стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

Платок с узелком (Орамал)

Водящий дает одному из участников завязанный в узел платок. Участники становятся в круг вокруг водящего. По команде водящего «Раз, два, три!» все участники разбегаются. Водящий должен догнать игрока с платком, коснуться его плеча и взять платок. В момент преследования игрок с платком может передать его товарищу, тот - следующему и т. д. Если водящий поймает игрока с платком, тот должен исполнить любое его желание: спеть песню, прочитать стихотворение и т. д. После этого он становится водящим.

Правила игры. Игра начинается по сигналу водящего. Отдавать и передавать платок надо быстро, в беге. Нельзя отказываться от исполнения желания.

Комплексы дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз. Воздушный шарик

Дыхательная гимнастика «Цветок распускается»

И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон).

Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. – выдох. Медленно, 4–6 раз.

Дыхательная гимнастика «Вырасту большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4–5 раз.

Дыхательная гимнастика «Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

Дыхательная гимнастика «Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Дыхательная гимнастика «Поединок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

Дыхательная гимнастика «Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6–8 раз.

Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

Дыхательная гимнастика «Бегемоты»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемоты, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Дыхательная гимнастика «Аист»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

Дыхательная гимнастика «В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Дыхательная гимнастика «Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Дыхательная гимнастика «Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щеки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Дыхательная гимнастика «ВЕТЕРОК»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу

(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево поспищу

(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо

(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх

(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака

(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю

(круговые движения руками).

Дыхательная гимнастика «Здравствуй, солнышко»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Выполнение: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох. Медленно вернуться в и.п. – выдох. 4-5 раз.

«Кто дальше загонит шарик»

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

«Поединок»

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками.

Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

Великан и карлик

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Специальные дыхательные упражнения

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдохнуть с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

Волна

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з".

Паровозик

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.

Дракон

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

Воздушный футбол

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

Комплекс дыхательной гимнастики для детей.

«Разминка»

Мы сегодня так играем

Нюхать воздух начинаем

Вдох-вдох-вдох-вдох

Гарью пахнет-ох-ох.

«Шаги»

Марш на месте

Вдох делается на каждый шаг, выдох самопроизвольный

Аты-баты, аты-баты. А сегодня мы солдаты

Левой-правой мы шагаем. Быстро воздух мы вдыхаем.

«Ветер»

И. п.: лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

«Радуга»

И. П.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4 секунды. Растягивая губы в улыбку, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

И. П. сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание). Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». То же наоборот.

«Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание)

И. П.: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.