



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 26 комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ №26 комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга)
Володарского ул., д.18, лит.А, Сестрорецк г., Санкт-Петербург, 197706
Тел./факс:(812)437-48-15; тел. (812)437-42-43 Е-mail: det.sad-26@yandex.ru
ОКПО 90816969 ОГРН 1117847110688 ИНН/КПП 7843312711/784301001

ПРИНЯТО
На Педагогическом совете
Образовательного учреждения
Протокол № 4 от 31.08.2022
УЧТЕНО
мнение Совета родителей
Протокол № 3 от 25.08.2022

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ № 26
И.А.Гудь
Приказ № 168 от 29.09.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ДЕТСКАЯ ЙОГА» НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Возраст учащихся: 4-7 лет
Срок реализации: 64 часа

Разработчик: Татаринцева Ю.А.

Санкт-Петербург

2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Детская Йога» (далее Программа) составлена в соответствии с действующими нормативными документами Российской Федерации.

Программа направлена на укрепление здоровья воспитанников (физкультурно-спортивной направленность).

Актуальность: Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать.

В образовательной области «Физическое развитие» определена главная задача воспитания и образования детей – гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья. Это определяет для дошкольных учреждений новую задачу: создание единого процесса взаимодействия педагога и воспитанников, в условиях которого органично переплетены разные образовательные области, а в итоге у каждого ребенка дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения сформировано представление о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни.

Целью физкультурно-оздоровительной работы в детском саду является создание наиболее благоприятных и отвечающих природе детского организма условий для полноценного проживания ребенком периода дошкольного детства, формирования основ базовой культуры личности, всестороннего развития психических и физических качеств детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, а также подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Естественно, что при помощи средств физкультурно-оздоровительной деятельности возможно создание наиболее оптимальных условий для физического развития детей дошкольного возраста.

Многие ученые отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная 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.

Дети практически не играют во дворах в подвижные игры, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютеры и неограниченный доступ к телевидению).

Такие тревожные показатели побуждают искать новые пути оздоровления детей.

Обновление содержания дошкольного образования предусматривает новый подход к физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками, который позволяет использовать отдельные элементы и технологии спортивной тренировки в практике детского сада. Среди средств, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие физических качеств дошкольников, можно выделить «йогу».

Эта форма оздоровления обладает рядом преимуществ перед другими видами физической активности: она не требует больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий, может проводиться с любыми возрастными категориями, что дает возможность внедрения ее в дошкольные учреждения. Помимо этого, занятия восточной гимнастикой являются прекрасным средством эстетического и нравственного воспитания. Под их воздействием укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатываются сила воли, выдержка, уверенность в себе. Упражнения приучают занимающихся к каждодневному преодолению трудностей, повышают жизненный тонус и работоспособность, создают хорошее настроение. Йога не является ни акробатикой, ни гимнастикой в спортивном смысле.

Хатха – йога – это физические упражнения.

Что такое йога?

Слово «Йога» произошло от санскритского «йодж», которое имеет множество переводов: единение, связь, гармония, союз, равновесие.

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, проясняет ум.

Что такое детская йога?

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

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

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

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха– луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию. Адресат программы: формой осуществления образовательного процесса является учебная группа, с постоянным составом, составленная по возрастному принципу (дети от 4 до 7 лет). Набор детей в группы свободный, единственным условием является соответствующий возраст учащихся.

Новизна. В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей с использованием нетрадиционной формы — хатха-йога, которая эффективна в плане не только физического, но и нравственно-духовного оздоровления детей дошкольного возраста.

Цель и задачи

Формирование интереса воспитанников к занятиям детской йогой, как фактора, влияющего на здоровый образ жизни, обретение эмоционального спокойствия, настрой на позитивный лад.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами;
- развивать умение снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться;
- формировать красивую осанку;
- развивать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты

В результате освоения Программы дети:

Будут знать:

- краткую историю возникновения йоги;
- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, суставная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа;
- технику выполнения асан;
- комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, на улучшение координации и равновесия;
- правила здорового образа жизни.

Будут уметь:

- использовать средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств;
- приемы, снижающие утомляемость, возбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

Приобретут навыки:

- точного и правильного выполнения упражнений;
- импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Этапы реализации программы

Программа реализуется в три этапа:

На первом этапе: дети выполняют упражнения Хатха-йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе: к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности).

Практическая значимость

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.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Организация образовательного процесса

Программа рассчитана на обучающихся мальчиков и девочек возраста 4-7 лет, направлена на формирование интереса к овладению техники - йога, развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы.

Настоящая программа рассчитана на 64 занятия и является начальной ступенью овладения комплексом минимума знаний и практических навыков. Работа кружка проводится по 20-25 мин. 2 раз в неделю с 1 октября по 30 мая

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Форма обучения: очная.

Содержание и план занятий, практическая работа могут корректироваться с учетом интересов, знаний и умений, индивидуальных особенностей воспитанников. Набор детей

основывается на инициативе, желании детей. Количество обучающихся в группе 8-10 человек.

Методы обучения:

словесные

- наглядные

- практические

Используемые педагогические технологии:

- лично-ориентированная;

- здоровьесберегающие (гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, самомассаж, упражнения на дыхания, релаксация, суставная гимнастика);

- игровые.

Этапы реализации программы

1 этап: диагностический

Цель: набор детей в группы, мониторинг проведения занятий ДПО на начало учебного года.

2 этап: адаптационный.

Цель: окончательное формирование состава групп, адаптация детей.

3 этап: развивающий.

Цель: проведение образовательных занятий с детьми.

4 этап: итоговый

Цель: мониторинг проведения занятий ДПО на конец учебного года

Учебный план

Месяц	Тема занятия	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
октябрь	Вводное занятие. Знакомство. Правила. История йоги. Диагностика.	2	1	1	Наблюдение
октябрь	Комплекс 1	6	2	4	Наблюдение
ноябрь	Комплекс 2	8	2	6	Наблюдение
декабрь	Комплекс 4	8	2	6	Наблюдение
январь	Комплекс 6	8	2	6	Наблюдение
февраль	Комплекс 7	8	2	6	Наблюдение
март	Комплекс 8	8	2	6	Наблюдение
апрель	Комплекс 9	8	2	6	Наблюдение
май	Комплекс 10	6	2	4	Наблюдение
май	Диагностика	2	1	1	Наблюдение
ИТОГО		64			

Календарный учебный график

Возраст	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
6-7 лет	1 октября	31 мая	32	64	2 раза в неделю по 30 минут

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы		
		Всего	Даты
1.	Диагностика	2	1 неделя октября
2.	Комплекс 1	6	2-4 неделя октября
3.	Комплекс 2	8	1-4 неделя ноября
4.	Комплекс 4	8	1-4 неделя декабря
5.	Комплекс 6	8	2-3 неделя января
6.	Комплекс 7	8	1-4 неделя февраля
7.	Комплекс 8	8	1-4 неделя марта
8.	Комплекс 9	8	1-4 неделя апреля
9.	Комплекс 10	6	1-3 неделя мая
10.	Диагностика	2	4 неделя мая

Оценочные и методические материалы

Методические материалы: гимнастические коврики, музыкальный центр и диски, массажные коврики для стоп, картотека асан, картотека историй.

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Обследование уровня развития физических качеств».

Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

Диагностика проводится с целью контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Контрольные тесты для оценки уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей.

Содержание теста

Гибкость

Ребёнок встаёт на скамейку с прикреплённой линейкой так, чтобы носки ног касались края. Выполняется наклон вперёд с прямыми ногами

Измеряем от нулевой отметки (края куба или скамейки).

Выше – результат отрицательный, ниже – положительный.

Положение фиксируется 3 сек.

Равновесие

Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперёд (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны

Оценивается удержание в секундах

Статическая выносливость

Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз

Поднять туловище из положения, лёжа на животе, ноги закреплены. Держать 10 сек

Из исходного положения, лёжа на спине, поднять ноги на 30 см над

полом, руки за головой. Держать 10 сек

Шкала оценок:

1 балл - ребенок не справляется с заданием; выполняет асаны по показу взрослого; не может устоять на одной ноге, не держит равновесие; при выполнении наклонов (на полу) вперед не достаёт до пальцев ног; плохо развита мелкая моторика рук в выполнении самомассажа; затрудняется в назывании или вовсе не знает основных асан; допускает ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; не знает о влиянии йоги на организм.

2 балла - ребенок справляется с заданием с помощью взрослого; может устоять на одной ноге, держит равновесие; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног кончиками пальцев рук; знает и называет 5-7 основных асан; развита мелкая моторика рук; самомассаж делает самостоятельно; допускает незначительные ошибки при выполнении дыхательной гимнастики; при помощи наводящих вопросов или самостоятельно может назвать влияние йоги на организм.

3 балла – ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асан (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.

Уровни:

2,5 – 3 – высокий уровень освоения

1,7 – 2,4 – средний уровень освоения

1 – 1,6 – низкий уровень освоения

Упражнения для проверки ловкости и координации движений

Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях.

Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.

Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.

Результат состязания определяется после трёх «схваток». Причём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.

Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями. Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.

Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.

Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой.

Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад.

Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.

Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.

Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.

Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях.

Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

Приложение 1

Комплекс №1

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

-на пятках (руки на пояс спина прямая);

Бег и его разновидности:

-с высоким поднимаем бедра (руки на пояс);

-с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг:

ОРУ на месте

И.п. о.с. (4 раза)

1 – наклон головы влево;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы вправо;

– И.п. о.с.

И.п. о.с. руки к плечам (4 раза)

1-2 – круговые движения рук вперед;

3-4 – круговые движения рук назад;

И.п. о.с. руки на пояс (4 раза)

1-2 – круговые движения рук – влево;

– круговые движения туловищем – вправо;

И.п. – ноги на ширине плеч (4 раза)

1 – наклон к левой ноге;

2 – наклон вперед;
– наклон к правой ноге;
– И.п. о.с.

Прыжки

1-4 – прыжки на двух ногах;
1-4 – на левой ноге;
1-4 – на правой ноге;

Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладони»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с.

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

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 – И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Зародыша».

- Поза «Угла».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №2

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

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

Бег. Ходьба на восстановление дыхания. Построение в круг.

ОРУ на месте.

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

1 – наклон головы вперед;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы назад;

4 – И.п. о.с.

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

1-2 – круговые движения плечами вперед;

– круговые движения плечами назад;

И.п. о.с. руки на пояс (4 раза)

1 – наклон туловища вперед;

2 – И.п. о.с.

– наклон туловища назад;

- И.п.о.с.

Прыжки (6 раз)

1 – ноги на ширине плеч;

2 – прыжок на левой ноге;

3 – ноги на ширине плеч;

4 – прыжок на правой ноге.

Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Пагончики»

(4 раза по 4 вдоха)

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

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

2 – И.п.о.с. – выдох;

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

4 – И.п.о.с. – выдох.

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

«Насос»

(4 раза по 4 вдоха)

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

1 –наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Бегуна».

- Поза «Горы».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №3

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

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

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки на поясе.

1- шаг вправо, руки через стороны вверх.

2- и.п., то же влево (4 раза).

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

1- наклон вправо, левой рукой махом над головой.

2- и.п., то же влево.

3) И.п.: о.с., руки на поясе.

1-2- присесть, руки вверх.

3-4- и.п. (4 раза).

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

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

2- и.п.

3-4- то же к левой ноге (4 раза).

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

1- поднять прямые ноги вверх «угол».

2- и.п. (4 раза).

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

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

2- и.п.

3-4- то же другой ногой (6 раз).

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Обними Плечи»

(4 раза по 4 вдоха)

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

1 – руки сблизить друг с другом параллельно – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – руки сблизить параллельно друг с другом – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

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

«Большой Маятник»

(4 раза по 4 вдоха)

Это комплексное упражнение, состоящее из двух пробных:

«Насос» И «Обними Плечи»

И.п.о.с.

1 – «Насос» - вдох;

2 – И.п.о.с. –выдох;

3 – «Обними плечи» -вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

- Поза «Дерева».

- Поза «Ребёнка».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №4

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

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

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки в стороны.

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

2- и.п. (6 раз).

2) И.п.: о.с., руки на поясе.

1- правую ногу поставить вперед на носок.

2- и.п. То же левой ногой. (6 раз).

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

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

4- и.п. (6 раз).

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

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

2- и.п. (6 раз).

5) И.п.: то же.

1-8- вращение ногами - «велосипед».

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

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

1- поворот туловища вправо, правую руку в сторону.

2- и.п. То же влево. (6 раз).

7) И.п.: о.с., руки на поясе.

1-4- прыжки на правой ноге.

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

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Перекаты»

(4раза по 4 вдоха)

И.П.- Одна нога впереди, другая сзади

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

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

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

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

«Шаги»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1- левую ногу сгибаем в колене - вдох;

2- п.п. выдох;

3- правую ногу сгибаем в колен - вдох;

4- п.п. выдох.

Асаны йоги

- Поза «Змеи».

- Поза «Бриллианта».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №5

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

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

Бег и его разновидности:

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

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

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки внизу.

1- шаг левой ногой в сторону, руки в стороны

2- и.п. То же правой ногой. (6 раз)

2) И.п.: ноги на ш.п., руки внизу.

1- руки согнуть перед грудью

2- поворот вправо, руки в стороны

3- руки перед грудью

4- и.п. (6 раз)

3) И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1-3- пружинистые приседания, руки вперед

4- и.п. (2-3 подхода по 6 раз в быстром темпе) – скоростная сила.

4) И.п.: о.с., руки на поясе.

1- поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом

2- и.п. (6 раз)

5) И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1-2- присесть справа на правое бедро, руки вперед прямые

3-4- и.п. То же влево. (6 раз)

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

1- руки в стороны

2- наклон вперед, коснуться пола как можно дальше

3- руки в стороны

4- и.п. (6 раз)

7) И.п.: о.с., руки внизу.

1-8- прыжки на правой и левой ноге, (2 подхода, ускоряя и замедляя счёт)

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Рок-Н-Ролл»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

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

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

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

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

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

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

Асаны йоги

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

Комплекс №6

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

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

Бег и его разновидности:

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

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

ОРУ на месте.

1) И.п.: о.с., руки перед грудью.

1-3- рывки руками в стороны

4- и.п. (6 раз)

2) И.п.: ноги на ш.п., руки вверху.

1- наклон вправо

2- наклон влево

3- наклон вправо

4- и.п. (6 раз)

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

1-2- поднять таз вверх, прогнуться

3-4- и.п. (6 раз)

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

1- руки в стороны

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

3- выпрямиться, руки в стороны

4- и.п. (6 раз)

6) И.п.: о.с., руки на поясе.

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

4- прыжок с хлопком

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

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

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

«Повороты Головы»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.о.с.

1 – поворот головы влево – вдох;

- 2 – И.п.о.с. – выдох;
- поворот головы вправо – вдох;
- 4 - И.п.о.с. – выдох.
- (Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)
- Асаны йоги
- Поза Прямого Угла».
- Поза «Божественная».
- Поза «Расслабление
- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №7

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

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

Бег и его разновидности:

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

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

ОРУ на месте.

И.п.: о.с., руки внизу.

руки в стороны-вверх

руки к плечам

руки в стороны-вверх

и.п. (6 раз) – ловкость.

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

руки в стороны

наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх

руки в стороны

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

И.п.: о.с , руки за головой.

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

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

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

глубокий присед, опираясь ладонями на колени

и.п. (6 раз, изменяя темп)

И.п.: упор стоя на коленях.

выпрямить колени, приняв упор согнувшись

и.п. (6 раз с изменением темпа)

И.п.: ноги на ш.ст., руки внизу.

руки в стороны

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

руки в стороны

и.п. (6 раз с изменением темпа)

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

1-7- прыжки на двух ногах с продвижением вперед

8- прыжок с поворотом кругом

(3-4 подхода)

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4раза по 4 вдоха)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

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

«Малый Маятник»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п.-о.с.

1 – наклон головы вниз – вдох;

2 – И.п.о.с.

3 – наклон головы назад – вдох;

4 – И.п. - о.с.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Кривого Дерева».

- Поза «Скручивания».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №8

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

-на пятках (руки на пояс спина прямая);

Бег и его разновидности:

-с высоким поднимаем бедра (руки на пояс);

-с захлестыванием голени (руки на пояс);

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на восстановление дыхания.

Построение в круг:

ОРУ на месте

И.п. о.с. (6 раза)

1 – наклон головы влево;

2 – И.п. о.с.;

3 – наклон головы вправо;

– И.п.о.с.

И.п. о.с. руки к плечам (6 раза)

1-2 – круговые движения рук вперед;

3-4 – круговые движения рук назад;

И.п. о.с. руки на пояс (6 раза)

1-2 – круговые движения рук – влево;

– круговые движения туловищем – вправо;

И.п. – ноги на ширине плеч (6 раза)

1 – наклон к левой ноге;

2 – наклон вперед;

– наклон к правой ноге;

4 – И.п. о.с.

Прыжки

1-4 – прыжки на двух ногах;

1-4 – на левой ноге;

1-4 – на правой ноге;

Восстанавливаем дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладошки»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 4 вдоха)

И.п. – о.с.

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

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 – И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Пагончики»

(4 раза по 4 вдоха)

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

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

2 – И.п.о.с. – выдох;

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

4 – И.п.о.с. – выдох.

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

Асаны йоги

- Поза «Кривого Дерева».

- Поза «Скручивания».

- Поза «Зародыша»

- Поза «Угла».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №9

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

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

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

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладони»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

- 1 – хватательные движения кистями рук – вдох;
- 2 – разжимание кистей рук – выдох;
- 3 – хватательные движения рук – вдох;
- 4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с.

- 1 – поворот туловища вправо (ноги чуть согнуты в коленях, делаем хватательные движения кистей рук) вдох.
- 2 – И.п. – выдох;
- 3 – поворот влево – вдох;
- 4 – И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

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

Комплекс №10

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

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

Бег и его разновидности:

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

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

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Пагончики»

(4 раза по 8 вдохов)

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

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

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

4 – И.п.о.с. – выдох.

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

«Насос»

(4 раза по 8 вдохов)

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

1 – наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – наклон туловища вниз, руки выпрямляются – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Бегуна».

- Поза «Горы».

- Поза «Кузнечика».

- Поза «Лотоса».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №11

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

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

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Обними Плечи»

(4 раза по 8 вдохов)

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

1 – руки сблизить друг с другом параллельно – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – руки сблизить параллельно друг с другом – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

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

«Большой Маятник»

(4 раза по 8 вдохов)

Это комплексное упражнение, состоящее из двух пробных:

«Насос» И «Обними Плечи»

И.п.о.с.

1 – «Насос» - вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

3 – «Обними плечи» -вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

(вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

Асаны йоги

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

Комплекс №12

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

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

Бег и его разновидности:

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

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

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Перекаты»

(4 раза по 8 вдохов)

И.П.- Одна нога впереди, другая сзади

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

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

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

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

«Шаги»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.-о.с.

1- левую ногу сгибаем в колене - вдох;

2- п.п. выдох;

3- правую ногу сгибаем в колене - вдох;

4- п.п. выдох.

Асаны йоги

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

Комплекс №13

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

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

Бег и его разновидности:

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

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

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Рок-Н-Ролл»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.-о.с.

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

«Ушки»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с

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

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

Асаны йоги

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

Комплекс №14

1.Построение в шеренгу.

2.Ходьба и ее разновидности по кругу:

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

Бег и его разновидности:

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

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

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с

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

4 – И.п.о.с. – выдох.

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

«Повороты Головы»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с.

1 – поворот головы влево – вдох;

2 – И.п.о.с. – выдох;

– поворот головы вправо – вдох;

4 - И.п.о.с. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза Прямого Угла».

- Поза «Божественная».

- Поза «Кривого Дерева».

- Поза «Скручивания».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Комплекс №15

Построение в шеренгу.

Ходьба и ее разновидности по кругу:

- на носках (руки на пояс спина прямая);

- на пятках (руки на пояс спина прямая);

- на каждый шаг наклон к передне стоящей ноге.

Бег и его разновидности:

- с высоким подниманием бедра (руки на пояс);

- с захлестыванием голени (руки на пояс);

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

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ушки»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.о.с

1 – наклон головы к правому плечу – вдох;

2 – И.п.о.с – выдох;

3 – наклон головы к левому плечу – вдох;

4 – И.п.о.с. – выдох.

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

«Малый Маятник»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п.-о.с.

1 – наклон головы вниз – вдох;

2 – И.п.о.с.

3 – наклон головы назад – вдох;

4 – И.п. - о.с.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный)

Асаны йоги

- Поза «Кривого Дерева».

- Поза «Скручивания».

- Поза «Бегуна».

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

Комплекс №16

Стрельниковская дыхательная гимнастика

«Ладони»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях:

1 – хватательные движения кистями рук – вдох;

2 – разжимание кистей рук – выдох;

3 – хватательные движения рук – вдох;

4 – разжимание кистей рук – выдох;

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Кошка»

(4 раза по 8 вдохов)

И.п. – о.с.

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

2 – И.п. – выдох;

3 – поворот влево – вдох;

4 – И.п. – выдох.

(Вдох шумный, короткий, выдох абсолютно пассивный).

«Пагончики»

(4 раза по 8 вдохов)

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

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

2 – И.п.о.с. – выдох;

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

4 – И.п.о.с. – выдох.

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

Асаны йоги

- Поза «Бриллианта».

- Поза «Кошки».

- Поза «Зародыша».

- Поза «Угла».

- Поза «Расслабление».

- Точечный массаж (См. приложение №3)

Точечный массаж

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

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

Большой палец - отвечает за толстый кишечник.

Указательный - показывает состояние легких.

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

Безымянный - отвечает за состояние печени и эндокринную систему организма.

Мизинец - сердце, нервная система и тонкий кишечник.

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

Список использованной литературы

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