Частное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка «Соликамскбумпром»

Детский сад №45

Программа краткосрочной образовательной практики

с использованием

здоровьесберегающих технологий

для детей среднего дошкольного возраста

Тема: «Занимательная йога*»*

Выполнили:

Татьяна Юрьевна Белкина, воспитатель высшей квалификационной категории,

Паршакова Дарья Леонидовна, воспитатель первой квалификационной категории

Соликамский городской округ, 2022

Содержание

1. Содержание………………………….……………………………………..2
2. Пояснительная записка…………………………………………..………..3
3. Тематический план ………………………………………………………..4
4. Содержательная часть…………………………………………..…………5
5. Используемая литература………………………………………..………..7
6. Приложение №1. Комплексы разминки и дыхательной гимнастики…..8
7. Приложение №2.Сказки-йоги………………………………………….....11
8. Приложение №3. Асаны …………………………………………………..13
9. Приложение №4. Релаксационная гимнастика …………………………16

**Пояснительная записка**

Краткосрочная образовательная практика «Занимательная йога» с применением здоровьесберегающих технологий, направлена на физическое и психоэмоциональное развитие ребенка в дошкольном учреждении. Данная практика составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 N 751 «Национальная доктрина образования в Российской Федерации» Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 N 751;
* «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
* «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155).

**Актуальность:** Заболеваемость детей растет с каждым годом. В детских садах чаще встречаются дети с различными хроническими заболеваниями, нарушениями осанки и опорно-двигательного аппарата. Для профилактики и предостережения нарушений в дошкольных образовательных учреждениях применяют здоровьесберегающие технологии. Частное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка «Соликамскбумпром» детский сад №45 реализует программу Н.М. Крыловой «Детский сад – Дом радости», основным направлением детского сада является, физическое развитие и здоровье детей. Для укрепления здоровья детей была разработана Краткосрочная образовательная практика с использованием здоровьесберегающих технологий «Занимательная йога», которая направлена на повышение уровня физических возможностей детей и психоэмоциональное оздоровление. Изучение асан йоги, через познавательные сказки.

Новизна определяется тем, что теория и методика дошкольного физического воспитания дополняется сведениями об использовании различных упражнений хатха–йоги, направленных на улучшение осанки, физического развития, функционального состояния; повышение уровня двигательной, физической и функциональной подготовленности дошкольников.

**Цель:** Развивать физические способности детей и психоэмоциональное оздоровление.

**Задачи:**

1. Укрепить физическое и психическое здоровье детей дошкольного возраста.
2. Развивать двигательные умения и навыки, гибкость и плавность движений.
3. Способствовать развитию воображения и внимания, через выполнение асан.
4. Систематизировать знания о животных и их повадках.
5. Способствовать формированию осанки и мышечного тонуса.
6. Формировать правильное дыхание во время выполнения физических упражнений с целью профилактики простудных заболеваний.

**Сроки реализации:** 1 месяц

**Виды детской группы:** Дети среднего дошкольного возраста (4–5 лет), в группе от 5–10 человек.

**Режим организации занятий:** 2 раза в неделю по 25 минут (итого 4 недели, 8 занятий).

**Определение перспективы:** Повышение уровня физического развития и оздоровление психики ребенка.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  | **Общее количество часов** | **В том числе** |
| **Теоретическое****(Мин)** | **Практическое****(Мин)** |
| **1** | Введение. «Что такое йога?» | 0,25 | 0,10 | 0,15 |
| **2** | «Репка» | 0,25 | 0,05 | 0,20 |
| **3** | «Волшебный цветок» | 0,25 | 0,05 | 0,20 |
| **4** | «Умка учится летать» | 0,25 | 0,05 | 0,20 |
| **5** | «Гуси-лебеди» | 0,25 | 0,05 | 0,20 |
| **6** | «Кот, петух и лиса» | 0,25 | 0,05 | 0,20 |
| **7** | «Два жадных медвежонка» | 0,25 | 0,05 | 0,20 |
| **8** | Показательное выступление «Юные йоги» | 0,25 | 0,05 | 0,20 |
| Итого | 2 |  |  |

**Содержательная часть**

**Занятие №1 (25 мин)**

**Тема:**Введение. «Что такое йога?»

**Содержание:** Беседа с детьми и объяснение на тему «Что такое Йога?». Выполнение дыхательной гимнастики и разминки (Приложение №1). Выполнения ряда асан (Приложение №3). Релаксационная гимнастика (Приложение №4).

**Оборудование:** Коврик, музыкальный центр, диск с аудиосказкой.

**Занятие №2 (25 мин)**

**Тема:** «Репка»

**Содержание:** Беседа с детьми на тему «Репка». Выполнение дыхательной гимнастики и разминки (Приложение №1). Знакомство и закрепление асан через аудиосказку и демонстрацию асан (Приложение №2, 3). Релаксационная гимнастика (Приложение №4).

**Оборудование:** Коврик, музыкальный центр, диск с аудиосказкой.

**Занятие №3 (25 мин)**

**Тема:** «Волшебный цветок»

**Содержание:** Беседа с детьми на тему «Цветы». Выполнение дыхательной гимнастики и разминки (Приложение №1). Знакомство и закрепление асан через аудиосказку и демонстрацию асан (Приложение №2,3). Релаксационная гимнастика (Приложение №4).

**Оборудование:** Коврик, музыкальный центр, диск с аудиосказкой.

**Занятие №4 (25 мин)**

**Тема:** «Умка учится летать»

**Содержание:** Беседа с детьми на тему «Кто такой Умка?». Выполнение дыхательной гимнастики и разминки (Приложение №1). Знакомство и закрепление асан через аудиосказку и демонстрацию асан (Приложение №2,3). Релаксационная гимнастика (Приложение №4).

**Оборудование:** Коврик, музыкальный центр, диск с аудиосказкой.

**Занятие №5 (25 мин)**

**Тема:** «Гуси–лебеди»

**Содержание:** Беседа с детьми на тему «Гуси–лебеди». Выполнение дыхательной гимнастики и разминки (Приложение №1). Знакомство и закрепление асан через аудиосказку и демонстрацию асан (Приложение №2,3). Релаксационная гимнастика (Приложение №4).

**Оборудование:** Коврик, музыкальный центр, диск с аудиосказкой.

**Занятие №6 (25 мин)**

**Тема:** «Кот, петух и лиса»

**Содержание:** Беседа с детьми на тему «Дикие, домашние животные». Выполнение дыхательной гимнастики и разминки (Приложение №1). Знакомство и закрепление асан через аудиосказку и демонстрацию асан (Приложение №2, 3). Релаксационная гимнастика (Приложение №4).

**Оборудование:** Коврик, музыкальный центр, диск с аудиосказкой.

**Занятие №7 (25 мин)**

**Тема:** «Два жадных медвежонка»

**Содержание:** Беседа с детьми на тему «Медведи». Выполнение дыхательной гимнастики и разминки (Приложение №1). Знакомство и закрепление асан через аудиосказку и демонстрацию асан (Приложение №2, 3). Релаксационная гимнастика (Приложение №4).

**Оборудование:** Коврик, музыкальный центр, диск с аудиосказкой.

**Занятие №8 (25 мин)**

**Тема:** Показательное выступление «Юные йоги»

**Содержание:** Обсуждение на тему «Йога». Выполнение дыхательной гимнастики и разминки (Приложение №1). Демонстрация детьми изученных поз (асан) в ходе прослушивания аудиосказки (Приложение №2, 3). Релаксационная гимнастика (Приложение №4).

**Оборудование:** Коврик, музыкальный центр, диск с аудиосказкой.

**Список используемой литературы:**

**Учебные пособия:**

1. [Детский сад–Дом радости. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования](https://scholar.google.ru/scholar?oi=bibs&cluster=4298293984537318392&btnI=1&hl=ru). Н. М. Крылова - М.: ТЦ Сфера, 2016 – 225 с.
2. Детский сад – Дом радости. Средняя группа. Маршрутные листы для специалиста по дошкольному образованию – перспективное планирование на учебный год ежедневной работы с детьми пятого года жизни. Приложение «Технологии Программы «Детский сад – Дом радости» для средней группы» /Н.М. Крылова, В.Т. Иванова; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2010. – 180 с.
3. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. – М.: Просвещение, 1993.– 158с.
4. Филиппа О. Йога-сказка. Упражнения, дыхание, расслабление и медитация для детей. Минск: Попурри, 2020 – 56 с.

**Сайты в сети интернет:**

1. Штукотурова А. Йога для детей: сказки. [Электронный ресурс]

URL:<https://www.oum.ru/literature/roditelyam-o-detyah/yoga-dlya-detey-skazki/>

**Приложение 1.**

**Комплекс разминки и дыхательной гимнастики**

***Комплекс №1. Занятие №1.***

**Дыхательная гимнастика:**

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, делаем глубокий вдох и выдох.
2. И. п. стоим прямо руки по швам. Делаем вдох, одновременно поднимаем прямые руки перед собой. Делаем выдох, и отпускает руки вниз.
3. И. п. стоим прямо обняли себя обеими руками, опустили голову вниз и слегка скруглили спину. Делаем медленный вдох, одновременно выпрямляя спину и поднимая голову. Делаем медленный выдох и возвращаемся в исходное положение.
4. И. п. стоим прямо, руки по швам. Делаем, глубокий, медленный вдох, одновременно делаем одной ногой небольшой шаг назад, поднимаем голову и смотрим в потолок, спина прогнута назад и прямые руки поднимаются вверх и тянутся за спину. Делаем выдох и медленно возвращаемся в исходное положение.
5. И. п. стоим прямо, ладони подняли до уровня головы с боку, руки согнуть в локтях на 90°, внутренняя часть ладоней направлена вперёд. Делаем резкий вдох и одновременно сжимаем ладони в кулак, после этого выполняем паузу, в 1 сек. Делаем выдох и разжимаем ладони, за 4 сек.

**Разминка:**

1. И. п. руки на поясе, спина прямая, делаем вращение головой, 2 раза вправо, 2 раза влево.
2. И. п. спина прямая, руки вытянуты вперед, делаем вращение кулачками на 4 счета вперед и 4 счета назад.
3. И. п. Вращение руками
4. И. п. руки на поясе, ноги на ширине плеч, на раз делаем наклон к правой ноге, на два к левой ноге, на три между ног, на четыре и. п.
5. И. п. руки на поясе, ноги на ширине плеч.Наклоны в стороны, на раз наклон в правую сторону, на два и. п., на три наклон в левую сторону, на четыре и. п.
6. И. п. руки на поясе, ноги на ширине плеч, спина прямая. На раз присесть, на два встать, на три наклон назад, на четыре и. п.

***Комплекс №2. Занятие №2.***

**Дыхательная гимнастика:**

1. И. п.сидя или стоя. Широко разводим руки в стороны и глубоко вдыхаем, затем медленно сводим руки, соединяя ладони перед грудью, и выдуваем воздух.
2. И.п. сидя или стоя скрестив руки на груди. Разводим руки в стороны, поднимаем голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох.
3. И. п. стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам выдох.
4. И. п. стоим прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох – разводим руки широко в стороны, как крылья, медленно опускаем руки и произносим на выдохе.
5. И. п. стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

**Разминка:**

1. И.п. – о.с. наклоны головы. На 1-наклон вправо, на 2 и.п., на 3 наклон влево, на 4 и.п.
2. И.п. – о.с. поднимание плеч, на 1 плечи вверх, на 2 отпустить, на 3 поднять, на 4 отпустить.
3. И.п. – о.с. наклоны туловища, на 1 наклон вперед, на 2 и.п., на 3 наклон назад, на 4 и.п.
4. И.п. – о.с. приседания, на 1 присесть, на 2 колени развести, на 3 свести, на 4 и.п.
5. И.п. – ноги вытянуты, наклоны вперед по 4 счета.
6. И.п. – лежа на животе, удерживаем руки и ноги по 4 счета.

***Комплекс №3. Занятие №3.***

**Дыхательная гимнастика:**

1. И. п. сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох.
2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, делаем глубокий вдох и выдох.
3. И. п. стоим прямо руки по швам. Делаем вдох, одновременно поднимаем прямые руки перед собой. Делаем выдох, и отпускает руки вниз.
4. И. п. стоим прямо обняли себя обеими руками, опустили голову вниз и слегка скруглили спину. Делаем медленный вдох, одновременно выпрямляя спину и поднимая голову. Делаем медленный выдох и возвращаемся в исходное положение.
5. И. п. стоим прямо, ладони подняли до уровня головы с боку, руки согнуть в локтях, на 90° внутренняя часть ладоней направлена вперёд. Делаем резкий вдох и одновременно сжимаем ладони в кулак, после этого выполняем паузу, в 1 сек. Делаем выдох и разжимаем ладони, за 4 сек.

**Разминка:**

1. И.п. наклоны головы. На 1-наклонвправо, на 2 и.п., на 3 наклон влево, на 4 и.п.
2. И.п. поднимание плеч, на 1 плечи вверх, на 2 отпустить, на 3 поднять, на 4 отпустить.
3. И.п. наклоны туловища, на 1 наклон вперед, на 2 и.п., на 3 наклон назад, на 4 и.п.
4. И.п. приседания, на 1 присесть, на 2 и.п.
5. И.п. сидя на полу, правая и левая нога согнуты в колене, стопа развернута наружу, 1 –колени поднимать вверх, 2 – вниз.
6. И.п. лежа на полу, ноги вытянуты, на раз поднимаем ноги верх, на два отпускаем.

***Комплекс №4. Занятие №4.***

**Дыхательная гимнастика:**

1. И. п. сидя или стоя скрестив руки на груди. Разводим руки в стороны, поднимаем голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох.
2. И. п. стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам выдох.
3. И. п. сидя или стоя скрестив руки на груди. Разводим руки в стороны, поднимаем голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох.
4. И. п. стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам выдох.
5. И. п. стоим прямо, ладони подняли до уровня головы с боку, руки согнуть в локтях на 90°, внутренняя часть ладоней направлена вперёд. Делаем резкий вдох и одновременно сжимаем ладони в кулак, после этого выполняем паузу, в 1 сек. Делаем выдох и разжимаем, ладони за 4 сек.

**Разминка:**

1. И. п. наклоны головы. На 1-наклон вправо, на 2 и.п., на 3 наклон влево, на 4 и.п.
2. И. п. поднимание плеч, на 1 плечи вверх, на 2 отпустить, на 3 поднять, на 4 отпустить.
3. И. п. наклоны туловища, на 1 наклон вправо, на 2 и.п., на 3 влево, на 4 и.п.
4. И. п. приседания, на 1присесть, на 2 колени развести, на 3 свести, на 4 и.п.
5. И. п. – ноги вместе, прыжки.

***Комплекс №5. Занятие №5.***

**Дыхательная гимнастика:**

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, делаем глубокий вдох и выдох.
2. И. п. стоим прямо руки по швам. Делаем вдох, одновременно поднимаем прямые руки перед собой. Делаем выдох, и отпускает руки вниз.
3. И. п. стоим прямо обняли себя обеими руками, опустили голову вниз и слегка скруглили спину. Делаем медленный вдох, одновременно выпрямляя спину и поднимая голову. Делаем медленный выдох и возвращаемся в исходное положение.
4. И. п. стоим прямо, руки по швам. Делаем, глубоки, медленный вдох, одновременно делаем одной ногой небольшой шаг назад, поднимаем голову и смотрим в потолок, спина прогнута назад и прямые руки поднимаются вверх и тянутся за спину. Делаем выдох и медленно возвращаемся в исходное положение.
5. И. п. стоим прямо, ладони подняли до уровня головы с боку, руки согнуть в локтях на 90°, внутренняя часть ладоней направлена вперёд. Делаем резкий вдох и одновременно сжимаем ладони в кулак, после этого выполняем паузу, в 1 сек. Делаем выдох и разжимаем, ладони за 4 сек.

**Разминка:**

1. И. п. руки на поясе, спина прямая, делаем вращение головой, 2 раза вправо, 2 раза влево.
2. И. п. спина прямая, руки вытянуты вперед, делаем вращение кулачками на 4 счета вперед и 4 счета назад.
3. И. п. Вращение руками
4. И. п. руки на поясе, ноги на ширине плеч, на раз делаем наклон к правой ноге, на два к левой ноге, на три между ног, на четыре и. п.
5. И. п. руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоны в стороны, на раз наклон в правую сторону, на два и. п., на три наклон в левую сторону, на четыре и. п.
6. И. п. руки на поясе, ноги на ширине плеч, спина прямая. На раз присесть, на два встать, на три наклон назад, на четыре и. п.

***Комплекс №6. Занятие №6.***

**Дыхательная гимнастика:**

1. И. п. сидя или стоя. Широко разводим руки в стороны и глубоко вдыхаем, затем медленно сводим руки, соединяя ладони перед грудью, и выдуваем воздух.
2. И. п. сидя или стоя скрестив руки на груди. Разводим руки в стороны, поднимаем голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох.
3. И. п. стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам выдох.
4. И. п. стоим прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох – разводим руки широко в стороны, как крылья, медленно опускаем руки и произносим на выдохе.
5. И. п. стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

**Разминка:**

1. И.п. – о.с. наклоны головы. На 1-наклон вправо, на 2 и.п., на 3 наклон влево, на 4 и.п.
2. И.п. – о.с. поднимание плеч, на 1 плечи вверх, на 2 отпустить, на 3 поднять, на 4 отпустить.
3. И.п. – о.с. наклоны туловища, на 1 наклон вперед, на 2 и.п., на 3 наклон назад, на 4 и.п.
4. И.п. – о.с. приседания, на 1 присесть, на 2 колени развести, на 3 свести, на 4 и.п.
5. И.п. – ноги вытянуты, наклоны вперед по 4 счета.
6. И.п. – лежа на животе, удерживаем руки и ноги по 4 счета.

***Комплекс №7. Занятие №7.***

**Дыхательная гимнастика:**

1. И. п. сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот и

набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох.

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, делаем глубокий вдох и выдох.
2. И. п. стоим прямо руки по швам. Делаем вдох, одновременно поднимаем прямые руки перед собой. Делаем выдох, и отпускает руки вниз.
3. И. п. стоим прямо обняли себя обеими руками, опустили голову вниз и слегка скруглили спину. Делаем медленный вдох, одновременно выпрямляя спину и поднимая голову. Делаем медленный выдох и возвращаемся в исходное положение.
4. И. п. стоим прямо, ладони подняли до уровня головы с боку, руки согнуть в локтях на 90°, внутренняя часть ладоней направлена вперёд. Делаем резкий вдох и одновременно сжимаем ладони в кулак, после этого выполняем паузу, в 1 сек. Делаем выдох и разжимаем, ладони за 4 сек.

**Разминка:**

1. И. п. наклоны головы. На 1-наклон вправо, на 2 и.п., на 3 наклон влево, на 4 и.п.
2. И. п. поднимание плеч, на 1 плечи вверх, на 2 отпустить, на 3 поднять, на 4 отпустить.
3. И. п. наклоны туловища, на 1 наклон вправо, на 2 и.п., на 3 влево, на 4 и.п.
4. И. п. приседания, на 1присесть, на 2 колени развести, на 3 свести, на 4 и.п.
5. И. п. – ноги вместе, прыжки.

***Комплекс №8. Занятие №8.***

**Дыхательная гимнастика:**

1. И. п. сидя или стоя скрестив руки на груди. Разводим руки в стороны, поднимаем голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох.
2. И. п. стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам выдох.
3. И. п. сидя или стоя скрестив руки на груди. Разводим руки в стороны, поднимаем голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох.
4. И. п. стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны вдох, а затем хлопнуть ими по бедрам выдох.
5. И. п. стоим прямо, ладони подняли до уровня головы с боку, руки согнуть в локтях на 90°, внутренняя часть ладоней направлена вперёд. Делаем резкий вдох и одновременно сжимаем ладони в кулак, после этого выполняем паузу в 1 сек. Делаем выдох и разжимаем ладони за 4 сек.

**Разминка:**

1. И.п. наклоны головы. На 1-наклон вправо, на 2 и.п., на 3 наклон влево, на 4 и.п.
2. И.п. поднимание плеч, на 1 плечи вверх, на 2 отпустить, на 3 поднять, на 4 отпустить.
3. И.п. наклоны туловища, на 1 наклон вперед, на 2 и.п., на 3 наклон назад, на 4 и.п.
4. И.п. приседания, на 1 присесть, на 2 и.п.
5. И.п. сидя на полу, правая и левая нога согнуть в колене, стопа развернута наружу, 1-колени поднимать вверх, 2 – вниз.
6. И.п. лежа на полу, ноги вытянуты, на раз поднимаем ноги верх, на два отпускаем.

**Приложение 2.**

**Основные асаны по сказке «Репка»**

Посадил дед репку – выросла репка большая, пребольшая. Поза с поднятыми руками. Стал репку из земли тянут: тянет – потянет, вытянуть не может. Позвал дед на помощь бабку. Бабка за дедку, дедка за репку: тянут – потянут, вытянуть не могут. Поза «Водопад» Позвала бабка внучку. **Поза «Ребенок»** Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут – потянут, вытянуть не могут. Кликнула внучка Жучку. **Поза «Собака** подтягивается на солнышке» Жучка за внучка, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут – потянут, вытянуть не могут. Кликнула Жучка кошку. **Поза «Кошка»** Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут - потянут, вытянуть не могут. Кликнула кошка мышку. **Поза «Мышка»** Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку: тянут – потянут – вытянули репку! Поза с поднятыми руками.

**Основные асаны по сказке «Волшебный цветок»**

**Поза йога.** На одной волшебной поляне протекал веселый ручеек, а около него рос необычный цветок. Он лежал на свежей траве клубочком, прижав к себе свои лепестки. И он, то ли о того, что играл, так или устал, по очереди прижимал к себе стройные лепестки. Похож он был в такой позе на младенца. **Поза «Ребенок»** – Лежал он так и решил найти себе друга, пошёл он прямо, куда глаза глядят. – Шёл, шёл да, преградила ему дорогу речка. Думает цветок, как бы ему попасть на другой берег. Только он подумал, как появился мостик. Вот такой. **Поза «Полумост»** – Пошел он через мостик, а навстречу ему ребенок. **Поза «Ребенок»** – Смотрит цветок и не может понять, с кем это там ребенок разговаривает. И вдруг на дорогу выскочили три котёнка. **Поза «Кошка»** Все они были разные. Первый был добрый. Второй был сердитый. Ну, а третий котенок был ласковый, он всё время терся о ногу малыша, Спросил ребенок у цветка, куда ты идешь? А цветок сказал, что ищет себе друга**. Поза «Цветок тянется к солнышку».** – Предложил ребенок свою дружбу цветку и ещё показал изумительный даже волшебный камень – бриллиант. А через него можно увидеть, как солнышко уходит спать. – Пойдем с ним на гору, предложил ребенок цветку, и оттуда, будем наблюдать. Пришли они к горе, а гора высокая вот такая: **Поза «Горы».** Поднялись друзья на вершину и стали по очереди наблюдать за солнцем через волшебный камень – бриллиант. Это было изумительное зрелище. Друзья решили завтра снова прийти сюда.

**Основные асаны по сказке «Умка учится летать»**

**Поза йога.** Маленький Умка – белый медвежонок – сказал маме: – Я хочу летать. **Поза «Лев»** – А ты попробуй, – ответила Большая Медведица. – Может, у тебя и получится. – Но я же не умею, – вдохнул Умка. Большая Медведица ласково потрепала сынка за ухо и показала на птиц, сидящих на скале. **Поза «Гора»** — Смотри, как летают птицы. У них это получается. А я пойду рыбу ловить. **Поза «Рыба»** Ушла Большая Медведица, а Маленький Умка остался один и стал наблюдать за птицами. Птицы сидели. Птицы кричали. Птицы летали над медвежонком. А он провожал их грустным взглядом, задрав к небу свою остроносую мордочку. **Поза «Ласточка»** «Наверно, можно взлететь… с разбегу», – решил Умка. Он быстро-быстро засеменил лапами по снегу, но вместо того чтобы взлететь, перекувыркнулся столько раз, что у него даже голова закружилась. «Нет, что-то не то», – подумал Умка, встал, отряхнулся от снега и заковылял к той самой скале, на которой птицы шумели. «Попробую лучше со скалы взлететь, как эти самые птицы. Со скалы – то каждый полетит!» – расхрабрился Умка. **Поза «Гора»** Кое-как удалось медвежонку вскарабкаться на скалу. Закрыл он от страха глаза, замахал лапами и – прыгнул… Хорошо ещё, что угодил Умка прямо в сугроб и не очень ушибся. Выбрался он из сугроба и ворчит: – С этой скалы можно полететь… только на землю! А я хочу — в небо! Постоял Умка, постоял, за ухом лапой почесал и говорит сам себе: – Эти птицы, видно, потому летают, что у них есть крылья. Подожду, когда у меня вырастут. А пока пойду, поучусь у мамы рыбу ловить. **Поза «Рыба»**

**Основные асаны по сказке «Гуси-лебеди»**

**Поза йога.** Жил муж и жена и было у них двое детей: дочь Маша и сын Ваня. Однажды они поехали в город за подарками для детей, а Маша пошла гулять с девочками и оставила Ваню дома. Вдруг налетели Гуси-лебеди и забрали Ваню с собой. Прибежала маша домой, а Вани нет. Побежала она его искать. **Поза «Бегун».** Нашла Ваня братца и побежала домой. **Поза «Ребенок»** Бежит Машенька с братиком Ванечкой, а Гуси-лебеди вот-вот догонят. **Поза «Гуси»** Увидели они яблоню и попросили ее о помощи. **Поза «Дерево»** Помогла Машеньке и Ване печь от гусей. Также помогла им река. **Поза «Мост»** Вернулись Маша и Ваня домой, а вскоре приехали их родители и подарили им подарки.

**Основные асаны по сказке «Кот, петух и лиса»**

**Поза йога.** Жил – был старик, у него были кот да петух. Старик ушел в лес на работу, кот понёс ему есть, а петуха оставил стеречь дом. На ту пору пришла лиса: **Поза «Сфинкс»** – Кукареку, петушок, Золотой гребешок, Выгляни в окошко, Дам тебе горошку, Так пела лисица, сидя под окном. Петух выставил окошко, высунул головку и посмотрел: кто тут поет? А лиса хвать его в когти и понесла в свою избушку. Петух закричал: – Понесла меня лиса, понесла петуха за темные леса, за дремучие боры, по крутым бережкам, по высоким горам. Кот Котофеевич, отыми меня! **Поза «Кошка»** Кот услыхал крик и бросился в погоню, Поза «Бегун» настиг лису, отбил петуха и принес его домой. – Смотри же, Петя, – говорит ему кот, – не выглядывай в окошко, не верь лисе: она съест тебя и косточек не оставит. Вот опять старик ушел на работу, и кот ему хлеба понес. Лиса подкралась под окошко и тут же песенку запела. Три раза пропела, а петух все молчит. - Что это, - говорит лиса, - ныне Петя совсем онемел! – Нет, лиса, не обманешь меня! Не выгляну в окошко. Лиса бросила в окно горошку да пшенички и снова запела: – Кукареку, петушок, Золотой гребешок, Масляна головка, Выгляни в окошко, У меня – то хоромы, Хоромы большие, В каждом углу Пшенички по мерочке: Ешь, сыт, не хочу! Вышла за ворота, а кот размахнулся дубинкой **Поза «Палка»,** как хватит ее по голове – из нее и дух вон! Петушок обрадовался, вылетел в окно и благодарит кота за свое спасение. Воротились они к старику и стали себе жить – поживать да добра наживать.

**Основные асаны по сказке «Два жадных медвежонка»**

**Поза йога.** За высокими горами, за зелёными лугами, за просторными полями высился густой, непроходимый лес. **Поза «Дерево»** В самой его глухой чаще жила большая медведица с двумя маленькими медвежатами. Росли, росли медвежата и выросли. А когда выросли, оставили они родную берлогу и отправились гулять по свету. **Поза «Корзина»** Топали они по тропинке, ломились через заросли. День плутали по лесу, другой. А на третий вышли на опушку. Здесь они и нашли большую головку сыра. Решили медвежата поделить сыр поровну. **Поза «Лев»** Но как это сделать? Хотели было по очереди откусывать. Но вдруг один больше откусит, чем другой? Жадность одолела медвежат. Спорили они, спорили, чуть до драки не дошло. А тут мимо лиса бежала. **Поза «Сфинкс»** – Чего не поделили, ребятки? – спросила она. – Сыр пополам не делится, – пожаловались медвежата. Рассмеялась лиса. – Это, – говорит, – проще простого. Разломила лиса сыр. Да так хитро, что один кусок оказался намного больше другого. Увидев такое, огорчились медвежата. Но лиса их успокоила: – Сейчас подравняем. И откусила от большего куска так, что теперь он стал меньше другого. Прожевала лиса сыр, покачала головой и говорит: – Ах, ребятки, ошиблась я малость. Придётся подправить. И снова от большего куска откусила. И опять не равны куски. Лиса отъела ещё. Медвежата кричат: – А всё равно тот кусок больше этого! У лисы полный рот сыром набит. Прожевала она и ласково так пропела: – Погодите. Не всё сразу получается. И – ам! – отхватила добрую часть уже от другого куска. Медвежата с жадностью смотрели то на лису, то на сыр. А плутовка, знай откусывает и откусывает. Наконец наелась она до отвала, отгрызла в последний раз, и оба куска сравнялись. **Поза «Часы»** Только были они такими крошечными, что медвежатам на один зубок. А лиса махнула хвостом и была такова. Остались медвежата голодными. Так им и надо! В следующий раз не будут жадничать!

**Основные асаны по сказке «Лесная полянка»**

В одном сказочном лесу жили зайчонок Пушок, бурундучок Орешек и медвежонок Триша. Каждый день они встречались на поляне, играли, бегали, прыгали и устраивали соревнования. **Поза «Ребенок»** Только Триша, приходя на поляну, сразу залезал в кусты и ел малину. Зверята звали его играть, но медвежонок всегда отказывался. Ему лень было бегать по дощечкам, прыгать с пенька на пенек. Для Триши ничего не было лучше, как съесть пару горшочков меда и полежать на солнышке. **Поза «Собака подтягивается на солнышке»**. Поэтому Тришабыл неуклюжий, вялый и сонный. Однажды в лесу случился сильный пожар. Все звери спасались от огня. Только Триша сразу стал задыхаться от бега, он подолгу застревал в оврагах, с трудом перелезал через поваленные деревья. Пушок и Орешек не могли оставить друга в беде. Они схватили медвежонка за толстые лапы и побежали изо всех сил. **Поза «Бегун»** Когда зверята, пробегали по мостику через речку, то мостик сломался под мишкиным весом. **Поза «Полумост»** Чудом друзьям удалось добраться до берега. Триша понял, как плохо не заниматься физкультурой и спортом, и пообещалдрузьям каждый деньделать утреннюю гимнастику, бегать и прыгать на поляне.**Поза «Бабочки»»**

**Приложение 3.**

**Асаны**

***Занятие №1***

**1. Поза «Ребенок»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 5–10 сек

*Инструкция:* Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе поклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки вдоль тела, ладони вверх. Расслабить плечевой пояс, в позе 5–10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное.

**2. Поза «Лягушки»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 10–15 сек

*Инструкция:* Встаньте прямо, затем сядьте на корточки, расположите стопы на ширине таза и разверните их немного наружу. Следите за тем, чтобы стопы полностью были прижаты к полу. Прижмите локти к внутренним сторонам коленей, направьте копчик вниз и сложите ладони. Начинайте прижимать локти к коленям, одновременно сопротивляясь коленями. Вытягивайте грудную клетку, уводя ее от пупка

**3. Поза «Змеи»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 10–15 сек

*Инструкция:* Лягте на пол, лицом вниз. Вытяните ноги, держа стопы вместе. Колени напрягите, пальцы ног вытяните. Ладони поместите на пол около таза. Выдохните, твердо прижав ладони к полу, и подтяните туловище вверх. Вдохните, продолжая поднимать туловище до максимально возможного положения. Останьтесь в крайней точке некоторое время. Выдохните, согнув руки в локтях, и опустите туловище на пол.

**4.** **Поза «Бабочка"**

*Дозировка:* 2–3 раза по 10–15 сек

*Инструкция:* Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой, затем согните колени и максимально придвиньте стопы к телу. Соедините стопы, обхватив их руками, бедра положите на пол, пятки должны касаться промежности. Спина должна быть прямой, соединенные стопы захвачены ладонями, взгляд устремлен вперед.

**5. Поза «Мостик»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 5–16 сек

*Инструкция:* Упор сидя. Пальцы ног вытянуты. Руки отвести назад, пальцы смотрят вперед (в сторону ног). Спина ровно, плечи опустить вниз, шея вытянута. Поднимаем таз наверх. Опускаем подбородок к яремной выемке, тянемся темечком в небо. Спокойно возвращаемся в исходное положение.

***Занятие №2***

1. **Поза с вытянутыми руками**

*Дозировка:* 2–3 раза по 5–10 сек

*Инструкция:* С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

1. **Поза «Водопад»**

*Дозировка:* 2 раза по 8–10 сек.

1. **Поза «Ребенок»**

*Дозировка:* 2–3 раза.

*Инструкция:* И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

1. **Поза «Собака подтягивается на солнышке»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 8–10 сек.

*Инструкция:* «Собака спит» – лечь на живот, ладони рук около плеч, голова лежит на полу. «Собака проснулась и подтягивается задними лапами» – встать на четвереньки, вытянуться на прямых руках телом вверх, потянуться макушкой «к солнышку».

**5. Поза «Кошка»**

*Дозировка*: 2–3 раза по 5–10 сек.

*Инструкция:* Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

**6. Поза «Мышка»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 8 сек.

*Инструкция:* И.п. сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки вытянуты вперед. **7. Поза с вытянутыми руками**

*Дозировка:* 2–3 раза по 5–10 сек.

*Инструкция:* С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

***Занятие №3***

**1.** **Поза «Ребенок»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 8–10 сек.

*Инструкция:* И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

**2. Поза «Полумост»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 8–10 сек.

*Инструкция:* И.п. – лежа на спине, стопы стоят на полу, ближе к ягодицам. Поднять таз, ладонями упираясь в спину. Подошвы ног должны быть прижаты к полу и находиться друг от друга на расстоянии одной стопы. Фиксировать позу 8–10 с., затем лечь на спину. **3. Поза «Ребенок»** см. выше

**4. Поза «Кошка»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 5–6 сек.

*Инструкция:* Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

**5. Поза «Гора»** Дозировка: 2 раза по 5 сек.

*Инструкция:* И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе. На вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

***Занятие №4***

1. **Поза «Лев»**

*Дозировка*: 2–3 раза по 10–15 сек.

*Инструкция:* Встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Слегка прогнуть спину.

**2. Поза «Гора»**

*Дозировка:* 2 раза по 5 сек.

*Инструкция:* И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе. На вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

**3. Поза «Рыба»**

*Дозировка:* 2 раза по 5 сек.

*Инструкция:* Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Аккуратно прогнуть верхнюю часть спины и перекатиться головой на макушку, раскрывая грудную клетку и удерживать бедра и ягодицы на полу.

4. **Поза «Ласточка»**

*Дозировка:* 2–3 раза на каждую ногу по 5–10 сек.

*Инструкция:* Чтобы превратиться в ласточку, развести руки в стороны (это будет крылья). Понемногу наклоняя вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

**5. Поза «Гора»**

*Дозировка:* 2 раза. И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе. На вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

**6. Поза «Рыба»**

*Дозировка:* 2 раза по 5 сек.

*Инструкция:* Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Аккуратно прогнуть верхнюю часть спины и перекатиться головой на макушку, раскрывая грудную клетку и удерживать бедра и ягодицы на полу

***Занятие №5***

**1. Поза «Бегун»**

*Дозировка:* 2–3 раза на каждую ногу по 5–10 сек.

*Инструкция:* Встать прямо. Ноги слегка расслаблены, руки вдоль туловища. Медленно отвести левую ногу и руку назад, а правую вперед, делаем вдох. Задерживаем дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская руки и ноги. Теперь медленно отводим правую ногу и руку назад, а левую вперед, делаем вдох задерживая дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская ноги и руки.

**2. Поза «Ребенок»**

*Дозировка:* 2–3 раза.

*Инструкция:* И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

 **3. Поза «Гуси»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 5–7 сек. Упор лежа животом и лицом вниз, ноги прямые и вместе потом поднять голову и верхнюю часть туловища с ногами над ковриком, руки отвести в сторону и задерживаем дыхание. Медленно выдохнуть и принять позу лежа.

**4. Поза «Дерево»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 5 сек. Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. *Инструкция:* Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

**5. Поза «Мост»**

*Дозировка*: 2-3 раза по 5 сек.

*Инструкция:* Положение лежа на спине, руки вдоль тела, стопы стоят недалеко от ягодиц (можно на ширине плеч). Поднять таз вверх. Дыхание спокойное.

***Занятие №6***

**1. Поза «Дерево»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 5 сек.

*Инструкция:* Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

**2. Поза «Корзина»**

*Дозировка*: 2–3 раза. В положении лежа на животе, сгибать ноги в коленях, захватить за голеностопы и постараться прогнуться, поднимая ноги и грудную клетку максимально высоко.

 **3. Поза «Лев»**

*Дозировка:* 2–3 раза 10–15 сек.

*Инструкция:* Встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Слегка прогнуть спину.

**4. Поза «Сфинкс»**

*Дозировка:* 2–3 раза.

*Инструкция:* И.п. – лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до степени позади вас.

**5. Поза «Часы»**

*Дозировка*: 8–10 раз в каждую сторону по 5–10 сек.

*Инструкция:* Дети в парах садятся лицом друг к другу, разводят ноги в стороны как можно шире и упираются ступнями в ступни партнера. Каждый протягивает партнеру ладони. Взяв друг друга за руки, дети поочередно совершают наклоны: тик-так, тик-так.

***Занятие №7***

**1. Поза «Сфинкс»**

*Дозировка:* 2–3 раза.

*Инструкция:* И.п. – лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до степени позади вас.

**2. Поза «Кошка»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 5–6 сек.

*Инструкция:* Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

**3. Поза «Бегун**

*Дозировка:* 2–3 раза на каждую ногу по 5–6 сек.

*Инструкция:* Встать прямо. Ноги слегка расслаблены, руки вдоль туловища. Медленно отвести левую ногу и руку назад, а правую вперед, делаем вдох. Задерживаем дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская руки и ноги. Теперь медленно отводим правую ногу и руку назад, а левую вперед, делаем вдох задерживая дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская ноги и руки.

**4. Поза «Палка»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 5 сек.

*Инструкция:* Из упора лежа на животе выпрямить руки. Туловище образует прямую линию, макушкой тянуться вперед.

***Занятие №8***

**1. Поза «Ребенок»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 8–10 сек.

*Инструкция:* И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

**2. Поза «Собака подтягивается на солнышке»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 8–10 сек.

*Инструкция*: «Собака спит» – лечь на живот, ладони рук около плеч, голова лежит на полу. «Собака проснулась и подтягивается задними лапами» – встать на четвереньки, вытянуться на прямых руках телом вверх, потянуться макушкой «к солнышку».

**3. Поза «Бегун**

*Дозировка***:** 2–3 раза на каждую ногу по 5–6 сек.

*Инструкция:* Встать прямо. Ноги слегка расслаблены, руки вдоль туловища. Медленно отвести левую ногу и руку назад, а правую вперед, делаем вдох. Задерживаем дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская руки и ноги. Теперь медленно отводим правую ногу и руку назад, а левую вперед, делаем вдох задерживая дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская ноги и руки.

**4. Поза «Полумост»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 8-10 сек.

*Инструкция:* И.п. – лежа на спине, стопы стоят на полу, ближе к ягодицам. Поднять таз, ладонями упираясь в спину. Подошвы ног должны быть прижаты к полу и находиться друг от друга на расстоянии одной стопы. Фиксировать позу 8–10 с., затем лечь на спину.

**5. Поза «Бабочка»**

*Дозировка:* 2–3 раза по 10–15 сек

*Инструкция:* Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой, затем согните колени и максимально придвиньте стопы к телу. Соедините стопы, обхватив их руками, бедра положите на пол, пятки должны касаться промежности. Спина должна быть прямой, соединенные стопы захвачены ладонями, взгляд устремлен вперед.

**Приложение 4.**

**Релаксационная гимнастика**

*Каждое упражнение выполняется 20*–*30 секунд в конце занятия*

***Занятие №1***

1. И.п. Сесть с вытянутыми вперед ногами. Скрестить ноги под бедрами. Руки со скрещенными пальцами положить перед собой. Дыхание произвольное.

2. И. п. Сесть с вытянутыми вперед ногами, затем согнуть правую ногу в колене и переступить ею через левое бедро. Левую руку завести под правое колено, а правую – за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно: повернуть голову, затем руки, туловище и, наконец, разогнуть ноги. То же выполнять в другую сторону. Дыхание произвольное.

3. И. п. Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Медленно вдыхая, поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить руками таз и вывести его наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из позы очень осторожно завести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Не поднимая головы, медленно опустить туловище, затем ноги.

***Занятие №2***

1. И. п. Лечь на спину, вытянув ноги; прямые руки – за головой. Приподнять таз, опираясь на пятки и лопатки, с максимальной силой растягивая позвоночник.

2. И. п. Сесть на пол. Ноги согнуты, слегка расставлены, стопы параллельно друг другу. Вообразить, что в таком положении ноги представляют собой каркас, на котором покоится расслабленное тело. Спина круглая. Голова опущена на грудь, локти лежат на коленях, руки свободно свисают.

3. И. п. Лечь на живот, правая рука вытянута вперед, левая – вдоль туловища, правая щека касается пола, ноги слегка раскинуты.

***Занятие №3***

1. И. п. Лечь на спину, поднять обе ноги и согнуть их в коленях, сильно втягивая воздух через нос. Задержав дыхание, плотно прижать колени двумя руками к животу. Поднять голову, стараясь дотянуться губами до колен. Сохранять позу до тех пор, пока можно не дышать. Затем медленно выдохнуть, возвращаясь в положение лежа.

2. И. п. Сесть на пол. Ноги согнуты, слегка расставлены, стопы параллельно друг другу. Вообразить, что в таком положении ноги представляют собой каркас, на котором покоится расслабленное тело. Спина круглая. Голова опущена на грудь, локти лежат на коленях, руки свободно свисают.

3. И. п. Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Медленно вдыхая, поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить руками таз и вывести его наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из позы очень осторожно завести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Не поднимая головы, медленно опустить туловище, затем ноги.

***Занятие №4***

1. И. п. Сесть с вытянутыми вперед ногами. Скрестить ноги под бедрами. Руки со скрещенными пальцами положить перед собой. Дыхание произвольное.

2. И. п. Сесть с вытянутыми вперед ногами, затем согнуть правую ногу в колене и переступить ею через левое бедро. Левую руку завести под правое колено, а правую – за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно: повернуть голову, затем руки, туловище и, наконец, разогнуть ноги. То же выполнять в другую сторону. Дыхание произвольное.

3. И. п. Лечь на живот, правая рука вытянута вперед, левая – вдоль туловища, правая щека касается пола, ноги слегка раскинуты.

***Занятие №5***

1. И. п. Лечь на спину, вытянув ноги; прямые руки – за головой. Приподнять таз, опираясь на пятки и лопатки, с максимальной силой растягивая позвоночник.

2. И. п. Сесть на пол. Ноги согнуты, слегка расставлены, стопы параллельно друг другу. Вообразить, что в таком положении ноги представляют собой каркас, на котором покоится расслабленное тело. Спина круглая. Голова опущена на грудь, локти лежат на коленях, руки свободно свисают.

3. И. п. Лечь на живот, правая рука вытянута вперед, левая – вдоль туловища, правая щека касается пола, ноги слегка раскинуты.

***Занятие №6***

1. И.п. Сесть с вытянутыми вперед ногами. Скрестить ноги под бедрами. Руки со скрещенными пальцами положить перед собой. Дыхание произвольное.

2. Сесть с вытянутыми вперед ногами, затем согнуть правую ногу в колене и переступить ею через левое бедро. Левую руку завести под правое колено, а правую – за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно: повернуть голову, затем руки, туловище и, наконец, разогнуть ноги. То же выполнять в другую сторону. Дыхание произвольное.

3. Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Медленно вдыхая, поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить руками таз и вывести его наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из позы очень осторожно завести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Не поднимая головы, медленно опустить туловище, затем ноги.

***Занятие №7***

1. И. п. Лечь на спину, поднять обе ноги и согнуть их в коленях, сильно втягивая воздух через нос. Задержав дыхание, плотно прижать колени двумя руками к животу. Поднять голову, стараясь дотянуться губами до колен. Сохранять позу до тех пор, пока можно не дышать. Затем медленно выдохнуть, возвращаясь в положение лежа.

2. И. п. Сесть на пол. Ноги согнуты, слегка расставлены, стопы параллельно друг другу. Вообразить, что в таком положении ноги представляют собой каркас, на котором покоится расслабленное тело. Спина круглая. Голова опущена на грудь, локти лежат на коленях, руки свободно свисают.

3. И. п. Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Медленно вдыхая, поднять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить руками таз и вывести его наверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из позы очень осторожно завести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Не поднимая головы, медленно опустить туловище, затем ноги.

***Занятие №8***

1. И. п. Сесть с вытянутыми вперед ногами. Скрестить ноги под бедрами. Руки со скрещенными пальцами положить перед собой. Дыхание произвольное.

2. И. п. Сесть с вытянутыми вперед ногами, затем согнуть правую ногу в колене и переступить ею через левое бедро. Левую руку завести под правое колено, а правую – за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно: повернуть голову, затем руки, туловище и, наконец, разогнуть ноги. То же выполнять в другую сторону. Дыхание произвольное.

3. И. п. Лечь на живот, правая рука вытянута вперед, левая – вдоль туловища, правая щека касается пола, ноги слегка раскинуты.