Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 12 «Голубок»
городского округа Архангельской области
«Город Коряжма»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета № 4
«20» мая 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом № 85
от « 20 » мая 2026 г.

Программа дополнительного образования по подготовке дошкольников к школе **«НЕЙРОЙОГА»** для детей дошкольного возраста 5-7 лет

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации программы - 1 учебный год

Автор:
Осипенко Наталья Владимировна,
воспитатель

г. Коряжма
2026 год

Содержание

Пояснительная записка…….……3

Актуальность……..……..…….....4

Цели и задачи Программы……..……...……..4

Принципы Программы ……..……5

Формы и режим занятий по Программе…….……..……..5

Перспективное планирование…….…….13

Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст – это период, когда закладывается фундамент здоровья и физического развития детей. От того, какие условия созданы для развития ребенка, зависит его развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Программа дополнительного образования «Нейройога» (далее Программа) имеет оздоровительную направленность и разработана для дошкольников 5 – 7 лет.

Программа ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии дошкольников, развитие координации движений и мелкой моторики рук, укрепление здоровья.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)(письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242);
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года №МР-81/02вн);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. №882/391);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля2014г. Москвы);
- Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №12 «Голубок».

Актуальность Программы

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья – одна из актуальных проблем нашего времени. Состояние здоровья детей ухудшается год от года из-за малоподвижного образа жизни (в результате широкого использования гаджетов, занятости родителей), неблагоприятной экологической обстановки, некачественного питания. С каждым годом растет число детей страдающих нарушениями речи, ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями и другими патологиями.

В связи с этим, всё более востребованным становится поиск новых, эффективных методов и форм работы, направленных на полноценное и всестороннее развитие дошкольников, укрепление их здоровья. Одним из актуальных направлений внедрения инновационных методов в коррекционный образовательный процесс является применение элементов нейройоги.

Существуют разные дополнительные программы по физкультурно-оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная программа сочетает в себе элементы йоги и нейроупражнений, развивает координацию, внимание, мышление и общие физические качества дошкольников.

Нейройога — это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга и тела. Нейроупражнения позволяют решить множество задач, связанных с развитием межполушарного взаимодействия и психических процессов. Элементы йоги – научить ребенка понимать и контролировать свое тело.

Программа дополнительного образования «Нейройога» реализуется в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад общеразвивающего вида № 12 «Голубок». Может быть использована для реализации в других образовательных учреждениях.

Цели и задачи Программы

Целью Программы является развитие координации движений и психических процессов дошкольников.

Задачи:

- Создать оптимальные условия для развития координации движений и мелкой моторики рук, обогащать двигательный опыт.
- Развивать межполушарное взаимодействие и основные психические процессы (внимание, восприятие, память, мышление).
- Воспитывать нравственные качества (доброту, отзывчивость, уважение).
- Содействовать укреплению здоровья детей.

Программа построена на принципах:

Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

Принцип систематичности – непрерывность, планомерность.

Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.

Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей.

Принцип учета возрастных особенностей – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.

Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Формы и режим занятий по Программе

Возраст детей – 5 – 7 лет.
Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.
Продолжительность занятий – 25-30 минут.
Общее количество часов – 36.
Наполняемость группы составляет 10 человек.
Занятия проводятся в спортивном зале МДОУ №12.

Формы реализации Программы:

Форма организации образовательного процесса предполагают проведение коллективного занятия.

Для реализации программы организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная). Приветствие и подготовка детей к выполнению предстоящих заданий.

2 Часть (основная). Состоит из нейроупражнений, элементов йоги, подвижной игры.

3 Часть (заключительная). Состоит из упражнений, которые приводят организм ребенка в спокойное состояние при сохранении бодрого настроения (дыхательные упражнения, малоподвижные игры, релаксации, массаж и самомассаж).

Методы обучения по Программе:

1. Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

2. Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

3. Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Ожидаемые результаты и форма их проверки

Предполагается, что в результате реализации Программы дополнительного образования «Нейройога», у воспитанников будет:

- развита координация, мелкая моторика, гибкость;
- сформирована правильная осанка;
- развито внимание, восприятие;
- сформировано понятие и система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность.

Перспективное планирование занятий

Средний и старший дошкольный возраст

№ п/п	**Сентябрь** комплекс №1	**Октябрь** комплекс №2	**Ноябрь** комплекс №3
Ц **Е** **Л** **Ь**	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение.	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
I.	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	**Декабрь** комплекс № 4	**Январь** комплекс № 5	**Февраль** комплекс № 6
Цель	Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в дости-жении результатов.	Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка»,

		возможности», «Все успею сделать?»	«Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	**Март** Комплекс № 7	**Апрель** Комплекс № 8	**Май** Комплекс 9
Цель	Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		

	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

Подготовительная к школе группа

№ п/п	**Сентябрь** комплекс №1	**Октябрь** комплекс №2	**Ноябрь** комплекс №3
Цель	Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными.	Закреплять умение выполнять упражнения на равновесие, гибкость, силу; умение следить за дыханием	Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; совершенствовать координацию движений; сосредоточиваться на выполнении конкретного движения; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
I.	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика

		- Головоколенная поза	- Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для бесед: «Поговорим о здоровом питании», «Азбука волшебных слов», «Копилка мудрых советов»,	Темы для бесед: «Витамины, витамины», «Вода – сок жизни!», «Гигиена без скуки», «Копилка мудрых советов», «Я знаю волшебные слова»	Темы для бесед: «Полный отдых – расслабление», «Тренируем внимание»,
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	**Декабрь** комплекс № 4	**Январь** комплекс № 5	**Февраль** комплекс № 6
Цель	Учить выполнять дви-жения осознанно, ловко, красиво; учить сохранять правильную осанку; развивать волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Вырабатывать равновесие координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать потребность в ежедневной двигательной деятельности.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: -Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (в 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой

		- Совершенная поза - Головоколенная поза	- Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) • для мышц живота • для мышц спины • для укрепления мышц ног • для развития стоп • на развитие плечевого пояса • на равновесие		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	**Март** Комплекс № 7	**Апрель** Комплекс № 8	**Май** Комплекс 9
Цель	Продолжать работу по развитию физических качеств; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; особое внимание обратить на правильное дыхание.	Учить детей ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза цапли

	- Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	- Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	- Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) • для мышц живота • для мышц спины • для укрепления мышц ног • для развития стоп		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

Комплексы статических упражнений

1. **Поза «Зародыша»**

Лёжа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение.

Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек.

Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

2. **Поза «Угла»**

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

3. **Поза «Мостик»**

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд (2 раза, увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице)

4. **Поза «Ребёнка»**

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

5. **Поза «Кошки»**

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

- «Поза доброй кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Останьтесь в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.)

- «Поза сердитой кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удержать позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение развивает гибкость.)

6. **Поза «Бриллианта» (вариант 1)**

Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

7. **Поза «Горы»**

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

8. **Поза «Дерева» (вариант 1)**

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

9. **Поза «Льва»**

Сесть на колени и пятки, положить ладони на колени, напрячь и развести в стороны пальцы. Вытянуть шею, прижав подбородок к груди. Напрячь глаза, глядя исподлобья со всей свирепостью льва. Сделать вдох, а на выдохе широко открыть рот и, высунув язык как можно дальше вперёд и вниз, напрячь все тело, особенно (шею и горло). После выдоха задержать дыхание на 4 — 5 секунд. При заболеваниях горла повторить упражнение 3 — 4 раза подряд. Подбородок прижат к подъяремной впадине на груди. Язык вытягивается как можно ниже. Взгляд направлен исподлобья вперед или в межбровье. Грудная клетка выгнута вперед. Плечи отведены назад и опущены вниз к ягодицам. Лопатки втянуты внутрь.

10. **Поза «детеныш кобры»**

Лягте на живот, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловищу, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер,

ноги сведены вместе, носочки вытянуты.Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

11. «Мама кобра»

Теперь приподнимитесь больше, выпрямляя руки, но не прогибаясь до конца. Аккуратно опуститесь на пол на выдохе.

12. Поза «Папа кобры».

Наконец, вдохните и поднимитесь так высоко, как только сможете, до конца выпрямляя руки. Вытягивайте шею, сводите лопатки вместе и опускайте виз плечи. Выдохните и опускайтесь на пол подбородком вперед.

Действие: укрепляет позвоночник, раскрывает грудную клетку, стимулирует и улучшает работу органов брюшной полости, снимает напряжение, входит в комплекс упражнений для лечения и облегчения астмы.

13. Поза «бегуна»

Стоя согните назад левую ногу, захватите голеностопный сустав и поднимите как можно выше. Туловище наклонить вперед прогибаясь в пояснице. Правую руку вытянуть вперед (5 – 6 сек).

14. Поза «головоколенная»

Сидя, ноги прямо, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись за подошвы стоп, голову положить на прямые ноги.

15. Поза «черепаха»

Сидя, развести ноги, согнуть в коленях и наклониться вперед, руки просунуть под колени. Вытянуть их в стороны, ладонями вниз. Старятся приблизить туловище к полу. Голову вниз. Высунуть голову из панциря – домика и **сказать** *«привет»*.

16. Поза «бабочки»

Соединить стопы вместе и обхватить руками носки. Подтянуть пятки ближе к телу, раскачивать колени, это крылья бабочки, вдохнуть, выдохнуть и наклонится вперед. *«бабочка уснула»*.

17. Поза «верблюда»

Встать на колени руки ниже поясницы. Упираясь руками в таз, толкать кончик вперед, чтобы колени образовали прямой угол. Посмотреть назад и подняться.

Комплекс упражнений по системе «Хатха-йога»
для детей старшей, подготовительной групп
по мотивам рассказа «Музыка леса»

Речевое сопровождение	Упражнение
Вот могучие вековые дубы, а рядом с ними – нежные, грустные березки, чуть поодаль – тонкие осинки устремились ввысь к голубому небу, и, будто нахохлившись, стоят пушистые колючие елки	**Брюшное дыхание.** Лечь на спину, ладони положить вдоль средней линии. Сделать медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно плавней и медленней. Такое дыхание полезно при любых заболеваниях, т.к. при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, что улучшает их кровоснабжение
Тихо в лесу. Вдруг подул легкий ветерок, (Дыхание со звуком “у”) и тут же зашептали ласково листочки на деревьях и снова замерли, притихли.	**Поза “дерево” – 2 вариант.** Встать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены, голова прямо, плечи разведены, грудная клетка развернута, лицо не напряжено. Согнуть левую ногу в колене и, взяв ступню, поместить ее на правое бедро как можно выше. Колено отвести в сторону. Руки сложить ладонями перед грудью, а затем поднять их над головой. Голову держать прямо, позвоночник тянуть вверх, дышать спокойно, глубоко. Удерживать позу 6-8 секунд, затем глубоко вдохнуть и на выдохе медленно опустить руки и ногу. Повторить упражнение с правой ногой.
А где-то обломился сухой сучок, упал на землю и возник новый голос.	**Поза “алмаз” – 2 вариант.** Сидя в позе, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в замок и положить их на затылок. Выпрямить спину, стараясь как можно больше завести локти назад. Сделать глубокий вдох и на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать на выдохе так долго, насколько это возможно. Затем на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить, опускаясь в другую сторону. Улучшает осанку, укрепляет Дыхательную и сердечно- сосудистую систему.
В глубине леса хрустнула веточка: наверное, шустрая белка прыгнула на нее со всего маху.	**Поза “верблюд”.** Из позы “алмаз” встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы сначала на одну пятку, а затем – на другую. Прогнуть дугой спину, а голову свести назад. Удерживать позу так долго, сколько это возможно,

	дышать произвольно, глубоко. Эта поза укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе. Оказывает благотворное действие на органы пищеварительной системы, уменьшает жировые отложения в области живота и бедер, улучшает кровообращение, увеличивает объем легких.
На лесной опушке собралось видимо-невидимо разных лесных насекомых: пищат комары, шумно кружатся над ромашками стрекозы.	**Поза “стрекозы”.** Стойка на одной ноге, руки развести в сторону и наклонится вперед. Поза развивает вестибулярный аппарат, вырабатывает равновесие, усиливает концентрацию внимания
Жужжат труженицы- пчелы, собирая с цветов нектар. А бабочки, увлеченные своей красотой, безмолвно порхают над цветами.	**Поза “тадасана”.** Дыхание со звуком “ж”. Встать прямо, пятки и носки – вместе. Руки – вдоль туловища, не наряжены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное. Вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.
А вот кузнечики – музыканты с крохотными скрипочками уселись на травке.	**Поза “кузнечик”.** Лежа на животе, руки положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги. Подбородок остается на полу. Удерживать позу в течении 5-6 секунд, затем на выдохе опустить ноги. Укрепляет мышцы спины и ног, повышает выносливость к тяжелым физическим нагрузкам. Оказывает терапевтическое действие на почки, органы малого таза на желудочно – кишечный тракт.
Вдруг слышится нежный перезвон колокольчиков.	**Поза “кувшинка”.** Сидя по-турецки, руки положить на колени ладонями вверх. Поочередно поднимать руки вверх и опускать на колени, затем ладонями вниз поочередно поднимать. Поза тонизирует тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Развивает вестибулярный аппарат
Птицы исполняют главные партии в лесном хоре. Поют все, каждый на свой лад: друг перед другом стараются.	**Поза “орел”.** Стоя, согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединить перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем обопритесь на правое колено, а подбородок положить на большие

	пальцы сложенных вместе ладоней. Сохранить равновесие 10-15 секунд. Повторить позу стоя на правой ноге. Укрепляет суставы рук и ног, а также мышц ног и спины. Растягивает позвоночник. Хорошо помогает при ревматических болях в суставах рук и ног.
А к вечеру наступает в лесу тишина: все засыпают. Одни только совы да филины изредка ухают- пугают ночных путников…	**Поза “ сова”.** Сидя в позе “алмаз”, руки поднять к плечам, повернуть корпус в левую сторону, моргнуть глазами и произнести звук “ух”. Повторит в правую сторону. Улучшает осанку, снимает усталость глаз.
Шелест деревьев, стрекот кузнечиков, пение птиц, звон ручья – так рождается мелодия леса.	**Полное расслабление.** Лежа на спине, положить руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнут, носки ступней лежат свободно

Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”
для детей старшей, подготовительной групп
по мотивам сказки-загадки В.Даля “Старик-годовик”

Ход занятия

1. Разминка

Разновидности ходьбы и бега. Ритмическая гимнастика.

1. Марш на месте,
2. Наклоны вперед, в стороны,
3. Приставной шаг в левую и правую стороны,
4. Наклоны вперед к левой и правой ноге,
5. Прыжки с хлопками над головой,
6. Упражнение на дыхание.

2. Основная часть

Диафрагмальное (или брюшное) дыхание	Лежа на спине, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох. Снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировать на процессе дыхания. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно плавней и медленней. Повторить 6-8 раз.
Расскажу я вам сказку, да не простую, а сказку-загадку. В давние времена жил старик – он был добрым и **благородным человеком**.	**Поза Благородного человека:** сидя в позе “Алмаз”, развести голени как можно шире. Опираясь на руки, приподняться, развести немного пятки опуститься на пол. Руки свободно положить на бедра. Взгляд зафиксирован на кончике носа, дышать ровно.
Однажды в одно прекрасное утро. Когда уже взошло **солнце**, …	**Солнечная поза:** встать прямо, ноги развести на ширину плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.
…отправился он к старой **мельнице**.	**Поза “Мельница”:** вращать руками вперед на задержке дыхания, кто сколько может. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперед или в сторону прямые руки.
Путь лежал через **мост.**	**Поза “Мостик”:** лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить обе ступни так, чтобы голени были перпендикулярны полу. Опираясь на руки, приподнять таз как можно выше. Голова, шея и плечи прижаты к полу, руки лежат на полу вдоль туловища. Дыхание спокойное, глубокое.
Старик мог передвигаться при	**Поза “Трость”:** лежа на спине, глубоко вздохнуть,

помощи **трости.**	прямые руки завести за голову и как следует потянуться, вытягивая сначала одну сторону туловища, а затем другую. Носок ноги при это тянуть на себя, пятку вперед, а руку – от себя. Продолжая растягивать туловище, перекатиться на живот.
Когда он подошел к мельнице, то стал махать рукавом и пускать **птиц.**	**Поза Лебедя:** встать прямо, руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носочки. Обратить внимание на область между лопатками, почувствовать тепло между ними и плавно опустить руки.
Каждая птица со своим именем. Махнул старик-годовик первый раз – и полетели первые три птицы. Повеял холод, пошел снег. **Горы** покрылись снегом.	Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком “з-з-з-з”. **Поза Горы:** из позы “Алмаз” поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. Дыхание ровное, глубокое.
Махнул старик-годовик второй раз, и полетела вторая тройка **птиц**. Стал таять снег, на полях показались **цветы.**	Глубокий вдох носом, выдох со звуком “у-у-у”. **Поза “Росток”.**
Мужчины начали вспахивать землю **плугом.**	**Поза “Плуг”:** опустить прямые ноги за голову, пальцы ног упереть в пол, а подбородок – в грудь. Можно перевести руки за голову и коснуться ладонями пальцев ног или положить на них ступни. Выход из позы: медленно перевести руки вперед и, опираясь на них, очень плавно и осторожно – позвонок за позвонком – опустить на пол туловище и ноги.
А затем засеяли **поля** пшеницей.	**Поза “Сеятель”:** ноги поставить чуть шире плеч, согнуть правую руку в локте, ладонь положить на область сердца; вторую руку вытянуть в сторону. Отвести правую руку в сторону, а левую согнуть в сторону груди. Поочередно отводим руки, поворачивая туловище и голову в сторону отведенной руки.
Махнул старик-годовик третий раз – и полетела третья тройка. Стало жарко, душно, знойно. Мужики стали жать рожь. По лугам летали **бабочки** и стрекотали **кузнечики**.	Глубокий вдох, выдох со звуком “ж-ж-ж-ж”. **Поза Бабочки**: сидя в Дандасане, согнуть ноги коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и, удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. **Поза Кузнечика:** исходное положение как в позе “Змея”, но руки следует положить под низ живота

	или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги, подбородок остается на полу.
В реках плавали **рыбы**.	**Поза Лягушки:** лежа на животе, положить ладони на пол перед собой. Вдыхая, поднимать голову и туловище вверх, полностью выпрямляя руки, согнуть колени и поднять ступни вверх. Прогибать спину, используя руки, пока голова не окажется на ступнях.
Махнул старик-годовик четвертый раз – и полетели еще три птицы. Подул холодный ветер, посыпался частый дождь. С **деревьев**западали листья.	Глубокий вдох носом, выдох – удлиненный с мягким звуком “ха”. **Поза “Дерево”:** вытянуть руки над головой, стоя на носочках, опуская руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз и становясь на всю ступню. Растягивать руки, сближая лопатки, голова прямо.
Отправился старик-годовик к себе домой. Сел на свой стульчик;…	**Поза “Стульчик”:** из положения стоя, медленно приседать до положения стульчика, руки вытянуты вперед.
… к нему подошла **кошечка.**Она была то доброй, то ласковой, то сердитой.	**Поза “Кошечка добрая”:** встать “на четвереньки”, медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Сказать “мяу”. Из позы “Кошечка добрая” перейти в **позу “Кошечка сердитая”:**медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Сказать “ш-ш-ш”.
Наступила ночь, и старик-годовик лег спать.	**Поза “Сон героя”:** лежа в позе “Рыба”, положить локти на пол, и, опираясь на них, выпрямить шею и опереться на пол затылком, ладони положить на стопы. Дыхание ровное, спокойное, стараться, чтобы позвоночник полностью соприкасался с полом.
	Поза расслабления: лежа на спине, вытянуть ноги, расслабить руки, положив их по сторонам ладонями вверх. Закрыть глаза.

Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”
для детей старшей, подготовительной групп
по мотивам рассказа И.С. Соколова-Микитова “Лесные картинки”

Над полями и лесами всё ярче и ярче светит солнце.	**Солнечная поза.** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.
Зазвенели по скалам ручьи. Надулись на деревьях смолистые пахучие почки.	**Поза дерево – 1 вариант.** Встать прямо, ноги вместе, руки поднять в стороны ладонями вниз. Растягивать руки, сближая лопатки.
Выбежал на опушку заяц-русак; Присел на пенёк, огляделся.	**Поза птица.** Встать прямо, руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носки. Обратить внимание на область между лопатками, почувствовать тепло между ними и плавно опустить руки.
Смотрит заяц: вышел на опушку леса огромный лось с бородою.	**Поза воин.** Встать прямо, ноги на ширину около 1,5 м. Вытяните позвоночник, руки разведите в стороны, ладонями вниз. На выдохе опускайтесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. (Растягивает позвоночник).
Слушает лось. А в глухом лесу вывела медведица маленьких медвежат на первую прогулку.	**Поза треугольник.** Встать прямо, ноги на ширину около 1 м. Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. На выдохе наклониться вправо и правой рукой дотянуться до ноги, левую руку поднять вверх и смотреть на пальцы левой руки.
Не видели медвежата весны, не знают большого темного леса. Не знают, чем пахнет пробудившаяся весна.	**Поза дерево – 2 вариант.** Встать прямо, руки поднять вверх и сложить ладони, сделать вдох, вытянувшись вверх – растягивая позвоночник. Нога согнутая в колени упирается в бедро. Медленно выдыхая, плавно наклониться, вытягивая руки и голову вперед. По достижении наклона 90 градусов, сложить ладони у груди и выпрямить спину.
Стройными косяками летят, тянутся с юга гуси; показались первые журавли.	**Поза замок.** Сидя в позе алмаз, поднять вертикально вверх правую руку, согнуть её в локте и захватить пальцы руки, заведённой за спину. (Развивает подвижность плевых суставов, улучшает осанку.)
Они кружились над широкой рекой, затем спустились отдохнуть.	**Поза гора.** Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как

	можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).
Побежали по кочкам хлопотливые муравьи.	**Поза собака.** Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. На выдохе медленно наклониться вперёд, коснувшись лбом пола, руки вытянуты вперёд на полу. (Снимает головную боль и переутомление).
А над полянкой, где раскрылись подснежники, вспорхнула первая бабочка.	**Поза бабочка.** Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, ступи соединить подошвенными поверхностями друг другу и удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями.(Тонизирует тазобедренные суставы. Развивает вестибулярный аппарат).
Всё теплее, шумнее и краше весна.	**Полное расслабление.** Положить вдоль тела ладонями кверху. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Закрыть глаза.

Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”
для детей старшей, подготовительной групп
по мотивам рассказа И.С. Соколова-Микитова “Осень в лесу”

После теплых дней наступила золотая осень.	**Дыхание “ха”.** Встать прямо, поднять руки над головой, пальцы сжать в кулак. Вращать прямыми руками вперёд 6-8 раз, сначала вперёд. После вращения выполнить дыхание со звуком “ха”: С глубоким вдохом поднять руки вверх над головой, а затем с выдохом через рот и мягким звуком “ха”, Сгибаясь в пояснице и опуская руки вниз до пола.
По опушкам лесов ещё растут грибы: подосиновики, сыроежки, грузди и рыжики.	**Поза гора.** Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).
На старых больших пнях жмутся друг к дружке тонконогие опёнки.	**Поза полуверблюд.** Встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы одной руки на пятку, а другую руку поднять вверх. Удерживать позу так долго, сколько это возможно. (Укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе).
В моховых болтах ожерельем рассыпана по кочкам румяная клюква.	**Поза ребёнок.** Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и при выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. (Улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление).
На освещенных солнцем лесных полянах краснеют гроздья рябины.	**Поза черепаха.** Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечья о пол, расслабится, глубоко и свободно дыша. (Улучшает пищеварение).
Чист и прозрачен воздух. Далеко слышны звуки, отчетливо разносятся голоса.	**Божественная поза.** Сесть в позу алмаз, завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и вести их вдоль позвоночника как можно выше. Плечи при этом разворачиваются назад, а лопатки сближаются. (Помогает исправить осанку при сутулости).
По высокому небу бегут и бегут облака. В погожие дни многие птицы готовятся к отлёту. Уже улетели ласточки, быстроногие	**Поза лук.** Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и охватить руками ноги на уровне лодыжек. Оторвать голову, плечи и колени от пола, как можно больше прогнуться в пояснице. Шею

стрижи.	тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. (Оказывает тонизирующее действие на кишечник, укрепляет мышцы живота, исправляет осанку).
В шумные стайки собираются скворцы, улетают на юг певчие птицы.	**Поза уголок- 1 вариант.** Сесть, вытянув ноги. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками пальцы сомкнутых стоп м медленно выпрямить ноги и руки. (Рекомендуется при заикании).
В дальний путь отправляются дикие гуси, покидают родные болота длинноногие.	**Полное расслабление.** Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза.

Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”
для детей старшей, подготовительной групп
по мотивам рассказа Долгих Е.В. “Вечная слава нашим героям!”

Стоял тёплый летний день. Солнце светило так ярко, как будто что-то хотело сказать, о чём-то предупредить.	**Солнечная поза**. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.
Деревья раскинули свои ветви и о чём-то шептали листья.	**Поза дерево – 1 вариант.** Встать прямо, ноги вместе, руки поднять в стороны ладонями вниз. Растягивать руки, сближая лопатки.
Вся зелень: деревья, трава и цветы тянулись к голубому мирному небу. И, казалось бы, ни что не могло бы нарушить этот покой.	**Поза пальма.** Вытянуть руки вверх, встать на носки, растягивая позвоночник вверх задержаться в этом положении на 8–10 секунд и опуститься на всю ступню. Растягивает позвоночник способствует увеличению роста.
Люди занимались своими привычными делами.	**Поза мельница.** Вращать руками вперёд на задержке дыхания, кто сколько сможет. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперёд или в сторону прямые руки.
Дети играли с игрушками.	**Поза куклы.** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд, руками обхватить локти и немного покачать в стороны.
А пожилые люди наблюдали за ними через окна, сидя на своих стульчиках.	**Поза стульчик.** Встать прямо, руки вытянуть вперёд. Медленно опуститься, согнув колени так, чтобы бёдра были параллельно полу.
Вдруг! Когда никто не ждал, прозвучало страшное слово ВОЙНА. Оно пронеслось так быстро, что в этот день знала вся Земля.	**Поза бегун.** Стоя, согнуть правую ногу и, захватив рукой голеностопный сустав, прижать пятку к ягодице. Левую руку поднять вверх. Медленно наклоняя туловище вперёд и прогибаясь в пояснице, поднять ногу как можно выше. (Вырабатывает чувство равновесия, тренирует мышцы ног и позвоночника, укрепляет суставы).
Даже птицы были напуганы такой вестью…	**Поза аист.** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носки. Обратить внимание на область между лопатками.
Люди спешили домой, и пытались уберечь своих детей. Они	**Поза замок.** Сидя в позе алмаз, поднять вертикально вверх правую

закрывали двери на замки.	руку, согнуть её в локте и захватить пальцы руки, заведённой за спину. Повторить позу, поднимая вверх левую руку. (Развивает подвижность плечевых суставов, улучшает осанку).
Женщины молились о прекращении войны.	**Божественная поза** – 2 вариант. Сесть в позу алмаз, завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и пальцами на уровне таза. Затем осторожно вывернуть ладонями пальцами вверх и медленно вести их вдоль позвоночника как можно выше.
Надежда о победе таяла как свеча.	**Поза свеча.** Встать прямо, руки поднять вверх. Затем медленно наклоняться вперёд, Дотягиваясь сначала до носков ног, а потом присесть на корточки.
Но вот наступил долгожданный день, день 9 мая 1945 года. Это день победы нашей Родины над фашизмом. Травы и цветы потянулись к солнцу.	**Поза воин.** Встать прямо, ноги около 1,5 м. вытяните позвоночник, руки разведите в стороны, ладонями вниз. На выдохе опуститесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога крепко упирается в пол. (Растягивает позвоночник).
Птицы с гордостью кружили в небе, говоря всем о славных подвигах наших солдат.	**Поза орёл.** Стоя прямо, согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую ногу так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединив перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем обопритесь на правое колено, а подбородок положить на большие пальцы сложенных вместе ладоней. (Укрепляет суставы рук и ног, а также мышц спины и ног.)
Вечная слава нашим героям!	**Расслабление** Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза.

Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”
для детей второй младшей и средних групп
“Весёлая обезьянка”

Далеко-далеко на необитаемой острове жила весёлая обезьянка.	**Поза “Тадасана”** Стоя прямо, руки вдоль тела опущены вниз, носки ног приподняты.
На том острове росли высокие пальмы.	**Поза “Пальма”** Вытянуть руки вверх, встать на носки, растягивая позвоночник вверх задержаться в этом положении на 8–10 секунд и опуститься на всю ступню. Растягивает позвоночник способствует увеличению роста.
Однажды утром, когда солнышко поднялось очень высоко.	**Поза “Солнце”** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.
Обезьянка отправилась искать себе друзей. Как вдруг, налетела большая туча, и подул сильный ветер, а потом полил дождь.	**Дыхание “Ш-Ш-Ш”** Махи кистями рук.
Чтобы не промокнуть, обезьянка спряталась под большим деревом.	**Поза “Дерево”** Встать прямо, ноги вместе, руки поднять в стороны ладонями вниз. Растягивать руки, сближая лопатки.
Пока лил сильный дождь, обезьянка решила сделать зарядку.	**Поза “Мельница”** Вращать руками вперед на задержке дыхания, кто сколько может. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперед или в сторону прямые руки.
“Ура!” – крикнула обезьянка, обрадовалась, что закончился дождь. Села и стала думать, где искать друзей.	**Поза “Алмаз”** Сидя на пяточках, спина прямая, руки лежат на бедрах.
Подтянулась	**Поза “Гора”** Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).
Видит две кошечки идут, одна была доброй и сказала: “Мяу”	**Поза “Добрая кошечка”** Встать “на четвереньки”, медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Сказать “мяу”.
А другая сердитая ответила:” Ш-ш-ш”	**Поза “Сердитая кошечка”** Из позы “Кошечка добрая” перейти в **позу “Кошечка**

	сердитая”: медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Сказать “ш-ш-ш”.
А потом она подружилась с медвежонком. И стали на спинке кататься.	**Перекаты на спине.**
А затем подползла к ним змея.	**Поза “Кобра”.** Лежа на животе, руки на уровне плечей , приподняться на вытянутые руки и голову слегка наклонить назад.
А на реке она подружилась с крокодилом.	**Поза “Крокодил”** Лежа на животе, руки сложить перед собой одну на другую, пожить голову на них и ноги расставить как можно шире.
Вот сколько друзей новых появились у весёлой обезьянки.	**Расслабление** Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза.

Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога” для детей второй младшей и средних групп “Кот Василий”

Мы в гостях у кота Василия он нам расскажет одну историю. Решил однажды отправиться кот Василий в путешествие.	**Поза “Тадасана”** Стоя прямо, руки вдоль тела опущены вниз, носки ног приподняты.
Наступило утро и солнышко сияло ярко.	**Поза “Солнце** Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх”.
Подтянулся наш кот и обрадовался солнце и отправился в путь.	**Поза “Пальма”** Вытянуть руки вверх, встать на носки, растягивая позвоночник вверх задержаться в этом положении на 8-10 секунд и опуститься на всю ступню. Растягивает позвоночник способствует увеличению роста.
Увидел он дерево. Оно было большое и крепкое, прочно стоит на земле.	**Поза “Дерево”** Встать прямо, ноги вместе, руки поднять в стороны ладонями вниз. Растягивать руки, сближая лопатки.
Вдруг прилетела тучка и начался дождь.	**Махи кистями рук.**
Побежал кот Василий на мельницу, укрылся от дождя.	**Поза “Мельница”** Вращать руками вперед на задержке дыхания, кто сколько может. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперед руки и наклониться вниз.

Сел отдохнуть.	**Поза “Алмаз”** Сидя на пяточках, спина прямая, руки лежат на бедрах.
Добрался наш кот до высоких гор.	**Поза “Гора”** Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).
Обрадовался кот Василий.	**Поза “Добрая кошечка”** Встать “на четвереньки”, медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Сказать “мяу”.
А потом рассердился и зашипел.	**Поза “Сердитая кошечка”** Из позы “Кошечка добрая” перейти в **позу “Кошечка сердитая”:**медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Сказать “ш-ш-ш”.
Когда он вернулся домой, его на полянке встречали бабочки.	**Поза “Бабочки”** Сидя в Дандасане, согнуть ноги коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и, удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны.
Устал наш герой, свернулся калачиком и уснул.	**Поза “Ребенок”** (расслабление) Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и при выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. (Улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление).

Нейроигры – это игровые комплексы, способствующие развитию психических процессов: памяти, внимания, мышления, развитию координации, активизации речи, улучшают чувство ритма, способность к произвольному контролю и повышает позитивный и эмоциональный настрой.

В процессе применения нейроигр и упражнений происходит активизация работы мозга, повышение его функциональности и пластичности, развитие уровня внимания и памяти, высших психических и моторных функций, развитие межполушарного взаимодействия.

Игра «Класс – заяц»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия, внимания.
Материал: не требуется.
Методика проведения: ребенок левой рукой показывает «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

Упражнение «Класс»
Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки.
Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

Упражнение «Колечки»
Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.
На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца.
То же самой делает другая рука, но начинает с мизинца.
Задача – делать упражнение одновременно двумя руками

Игра «Почеши мне спинку»

Цель: развитие внимания, зрительного и телесного восприятия.
Материал: карточки с буквами и цифрами.
Методика проведения: один ребёнок берет карточку и «рисует» пальцем на спине другого букву или цифру, изображенную на карточке. Другой ребенок отгадывает, что же было изображено. В данную игру будет интересно играть не только в процессе проведения индивидуального занятия, но и в группе с большим количеством детей.

Игра «Рыбки»
Рыбки, рыбки, где вы, где? Рыбки плавают в воде. Вы плывете, рыбки, сами? Машете вы плавниками. Рыбки, рыбки, вы не спите. Вы плывите! Вы плывите!

Дети договаривают последние слова двустишья. Потом изображают плавающих рыб. По сигналу взрослого, дети замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.
Рыбка — присесть.
Ночь — закрывают глаза - две сложенные руки вперед.
Червячок — руки - сложенные вместе, вверх.

Игра «Колено – локоть»
Цель: Активизировать зону обоих полушарий, обеспечивающих причинно-обусловленный уровень мышления.
Методика проведения: Исходное положение: Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

Игра «Цветные карточки»
Цель: Развитие ориентации в пространстве, относительно своего тела, умение быстро переключаться
Инструкция: У взрослого в руках четыре цветные карточки. Он показывает их в произвольном порядке и сопровождает инструкцией. Ребёнок должен делать шаги согласно инструкции. Например: ≪Жёлтая — шаг вперёд, зелёная — шаг назад, синяя — влево, красная — вправо≫.
Спустя время инструкцию к цвету карточки можно поменять, тем самым сломав стереотип.

Упражнение «Червячок в яблочке»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.
Инструкция: Дети показывают два кулачка (яблочки), на правом кулачке выставляют большой палец вверх (это червячок), затем по хлопку меняют, теперь на левом кулачке большой палец выставляют вверх, а на правом убирают. Нельзя. Чтобы два червячка встретились. Можно сопровождать стихотвореньем:
Червяк дорогу сверху вниз в огромном яблоке прогрыз.

«Игры с мячом».
Цель: развивать общую и мелкую моторику, ориентировку в пространстве, произвольное внимание.
Материал: мячи малого размера.

Методика проведения: Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит: «Небо», а ребенок отвечает: «Облако» – и кидает мяч следующему ребенку.

Дети и взрослый кидают друг другу большой мяч с разных расстояний и ловят двумя руками. Сначала лучше кидать в руки, потом немного правее, левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху или ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.

На следующем этапе игры, дети ловят мяч двумя руками, а кидают одной рукой, то правой, то левой (по команде воспитателя). Сначала воспитатель может использовать речевую инструкцию (правая и левая рука), затем обозначение хлопками, например, 1 хлопок – правая рука, 2 хлопка – левая рука.

Игра «Нос — пол — потолок»

Цель: Развитие внимания и снятие импульсивности

Инструкция: Взрослый показывает рукой на свой нос, затем на потолок, затем на пол, одновременно называя их. Ребёнок повторяет. Затем взрослый, увеличивая скорость, начинает путать ребёнка, показывая одно, а называя другое. Ребёнок должен показывать, то что называет взрослый, игнорируя его показывание.

Игра «Ладошки и ножки»

Цель: развитие переключения внимания, самоконтроля, общей моторики.

Материал: отпечатки ладошек и ножек, скотч (для прикрепления карточек к полу).

Ход: Раскладываем поле, по три карточки в ряду, например левая ножка, левая ладошка, правая ножка, итак несколько рядов. Ребенку нужно пройти путь, не допустив ошибок. Условия игры: на левый отпечаток ножки ставим левую ножку, на правый – правую. На левый отпечаток ручки – левую ручку, на правый отпечаток – правую.

Игра «Передай обруч»

Цель: развитие координации движений, последовательность действий, развитие коммуникативных навыков.

Возраст: 5-7 лет

Ход игры: Дети стоят в кругу взявшись за руки. Обруч надет на руки. Нужно пролезть в обруч так, чтобы обруч оказался с другой стороны не расцепляя рук. Можно включить музыкальное сопровождение.

Игра «Робот»

Цель: развитие пространственных представлений, самоконтролю, внимание, переключение внимания

Инструкция: Дети должны изобразить робота, точно и правильно выполнять команды взрослого. Взрослый говорит: «Вы будете выполнять мои команды. Если я скажу шаг вперед, вы сделаете шаг вперед. Если скажу сделать большие шаги, вы сделаете большие шаги. Скажу повернуться на право, повернетесь направо. После этого взрослый может усложнять, давая две команды одновременно.

Игра «Непослушный робот»

Цель: изобразить непослушного робота, который выполняет все движения с точностью наоборот. Развивать внимание, моторику, координацию движений, пространственные представления и умение соблюдать правила.

Инструкция: Взрослый говорит: «Ты будешь выполнять мои команды. Если я скажу «шаг вперёд», ты сделаешь шаг назад. Если я скажу «большой шаг», ты делаешь «маленький» и т.п. Как только ребёнок хорошо освоит это упражнение, взрослый может давать сразу две, три или четыре команды.

Игра «На зарядку становись!»

Цель: формирование соматотопических представлений и их вербальных обозначений, а также развитие моторики.

Материал: не требуется.

Методика проведения: педагог называет ребенку последовательность движений, которые он должен совершать. Например: «Выстави правую ногу вперед. Теперь подними вверх левую руку» и т.д. В предлагаемых вариантах приведено описание одной серии движений. Педагог сможет затем по аналогии придумать другие.

Варианты упражнения:

1) педагог называет последовательность движений, затем ребенок должен ее выполнить;

2) педагог показывает серию движений, затем ребенок проговаривает вслух, какие движения были сделаны, соблюдая их последовательность. В данной игре полезно меняться ролями, чтобы у ребенка была возможность дать задание педагогу и проверить правильность его выполнения. Но не надо спешить отдавать ребенку руководящую роль, так как он сначала должен научиться выполнять предложенные задания, чтобы потом по аналогии придумывать свои.

Инструкция: «Сейчас я буду говорить тебе, какие все более сложные движения ты будешь делать. Ты внимательно слушай, а потом каждое выполни точно так, как я тебе скажу.

- Коснись правой рукой своего носа.
- Прыгни на двух ногах вправо.
- Прыгни три раза на правой ноге влево и один раз вперед.
- Вытяни вперед левую руку, а правую подними вверх.
- Коснись правой рукой своего левого уха.
- Сделай один шаг назад и попрыгай на левой ноге.
- Согни правую ногу в колене, а левой рукой дотронься до своей правой брови.

Дотронься указательным пальцем левой руки до правой коленки, а большим пальцем правой руки - до левой коленки».

Упражнение «Печка»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Инструкция: Дети показывают руками печку: правая рука согнута в локте перед собой, на уровне груди, ладонь расправлена. Левая рука согнута в локте и поднята вверх, перпендикулярно правой руке, ладонь сжимаем в кулак. По хлопку меняем руки. На верху всегда должен быть кулачок, а внизу – ладошка.
На поляне большой стоит печка с трубой.

Игра "Речка-берег"

Цель: игра позволяет научить ребенка справляться с импульсивностью, трудностями переключения, развивает избирательность реакций, внимания и речевую регуляцию деятельности. Упражнение можно выполнять как с группой детей, так и с одним ребенком.

Возраст: 5 – 7 лет

Оборудование: веревочка, которая будет лежать на полу и обозначать "береговую линию". Такую же роль может сыграть край ковра или любая другая отчетливая граница.

Ход игры: Участники стоят "на берегу" (по одну сторону веревочки). С другой стороны, "течет" река. Ведущий предлагает участникам выполнять его команды. Когда он говорит "речка!" – прыгать в речку, когда говорит "берег!" – на берег.

Первая часть игры – тренировочная. Ведущий командует, называя в случайном порядке "речка", "берег", и смотрит – смог ли ребенок выработать избирательную реакцию на разные инструкции. Если на тренировочной стадии все в порядке – переходим к основным.

Вариант 1. Ведущий продолжает командовать, куда прыгать, и прыгает вместе с участниками. В какой-то момент он начинает давать команды в четком порядке чередования (речка, берег, речка, берег и т.д.). Когда участники привыкают к такому ритму и начинают прыгать автоматически то туда, то сюда, ведущий вдруг нарушает порядок и командует, например, "Речка! Берег! Речка! Речка!". На эту уловку особенно часто попадаются дети, испытывающие трудности переключения. Они легко входят в определенный ритм, но потом не могут вовремя изменить свою тактику и продолжают действовать старым способом. Если ребенок регулярно ошибается при таком переключении, попросите его не торопиться с действием, а сначала сказать вслух, что надо сделать, а уже потом прыгать. Таким образом, мы "вставляем" его речь между инструкцией (командой) и ее исполнением.

Вариант 2 (для продвинутых пользователей). Когда ребенок вполне освоится с первым вариантом игры и сможет выполнять задание без ошибок, можно перейти к варианту, развивающему избирательность внимания. Ведущий сообщает ребенку, что сейчас будет "обманывать его глазки" – говорить все правильно, а делать неправильно. После этого начинается как бы обычный вариант игры, когда первые несколько команд соответствуют тому, что делает ведущий. В какой-то момент ведущий делает "ошибку", например, говорит: "Берег!" – а прыгает в речку. Ребенок должен "отключить" свои глаза, а следовать только тому, что приходит через уши.

Игра «Ухо – нос – хлопок»
Цель: Улучшает мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности.
Возраст: 4 – 7 лет.
Ход игры: «Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот».

Игра «Остановись»
Цель: развитие внимания
Возраст: 4-7 лет
Ход игры: Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся)

Игра «Пальчики-мышки»
Цель: снятие импульсивности, развитие самоконтроля.
Материал: не требуется
Ход: Упражнение рассчитано на детей дошкольного возраста. Оно хорошо как небольшой перерыв, либо когда ребёнка нужно переключить с одной деятельности на другую. Играть можно как за столом, так и на полу. Взрослый и ребёнок договариваются между собой, кто будет «мышкой», а кто — «кошкой». Руки «мышки» гуляют по столу, а «кошка» должна своими ладошками быстро поймать их. «Мышка» старается вовремя отдёрнуть руки. Затем участники меняются ролями.

«Повтори позу»
Игра полезна для развития зрительного внимания. Взрослый на своем примере показывает ребенку определенное положение тела, например, стоит на левой ноге, а правая рука находится на поясе. Малыш должен это повторить. При этом лучше, если оба будут смотреть в одном направлении — станут лицом к зеркалу. Также можно повторять позу нарисованных фигурок, для этой цели стоит приобрести специальные карточки или нарисовать их самостоятельно.