

**РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ХОРИНСКИЙ РАЙОН»**  
«Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Хоринский детский сад «Ромашка»

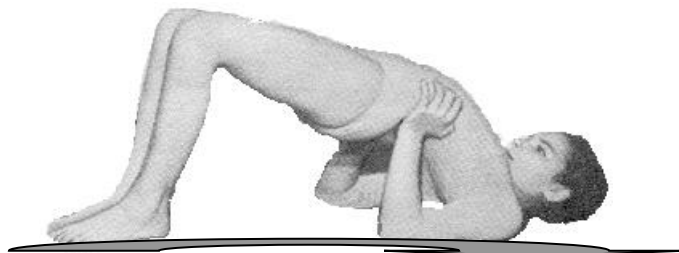
---

671410, РБ, Хоринский район, с.Хоринск, ул. Промышленная, 28.  
8(30148)23-4-05. E-mail [horinsk.detsad@mail.ru](mailto:horinsk.detsad@mail.ru)

**ПРИНЯТО:**  
на Общем собрании работников ДОУ  
Протокол №3 от 26.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Заведующий МБДОУ  
«Хоринский детский сад «Ромашка»  
\_\_\_\_\_/Кучумова А.М./  
Пр. № 270801 от «27» 08. 2020 г.

**Программа кружка для работы с детьми  
дошкольного возраста.**  
**«Хатха – йога для дошколят»**  
на 2020-2023 учебный год



с. Хоринск  
2020г.

Программа содержит теоретические и практические материалы по организации работы кружка по хатха – йоге с детьми дошкольного возраста в ДОУ.

Адресована инструкторам физкультуры, воспитателям дошкольных образовательных учреждений и всем заинтересованным лицам, готовым работать в этом направлении.

## Введение.

Все лучшее, что есть в нашем обществе оно стремиться отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства.

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

Проведя в нашем детском саду медицинский осмотр и выявив большое количество детей, имеющих нарушение осанки, уплощение стопы, плоскостопие (количество детей с этим диагнозом увеличивалось год от года). Мы искали пути работы по профилактике и коррекции осанки и плоскостопия и решили обратиться к Хатха-йоге.

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

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

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

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

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

Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Главная задача оздоровительной гимнастики: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

## **Краткая характеристика структуры программы.**

Программа составлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (с сентября по май месяц).

Курс хатха-йоги рассчитан на восемь месяцев и включает шесть сменяющихся учебных комплексов, а так же беседы о здоровом образе жизни. Занятие проводится три раза в неделю от 15 до 45 минут.

## **Цель программы.**

Научить детей заботиться о своём здоровье с помощью специальных упражнений и правил индивидуального поведения, направленных на поддержание чистоты тела. Формировать потребность в ЗОЖ.

## **Задачи программы:**

### **Задачи:**

1. Совершенствование психических процессов.
2. Познание своего характера, укрепление воли.
3. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.
4. Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.
5. Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.
6. Формирование осанки.
7. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
8. Создание эмоционального благополучия.

**Девиз занятий:** приступать к занятию с хорошим настроением и верой в успех, где все зависит только от желания, настойчивости и добрых намерений.

## **Требования к условиям проведения занятий.**

### **1. Место**

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

### **2. Одежда**

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

### **3. Время**

Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут.

**Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.**

### **Структура занятий с детьми.**

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

**Подготовительная часть:** Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.

В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, само массажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

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

**Заключительная часть:** Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в хатха-йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

### **Требование к выполнению статических упражнений.**

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять

облегчёнными вариантами. Например: сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощувив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье». Установление такой положительной связи, один из «секретов» поз.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

## **Этапы выполнения.**

### **I этап. Отдых перед входением в позу.**

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

### **II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.**

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

### **III этап. Входение в позу.**

Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

### **IV этап. Фиксация позы.**

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.

При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

**V этап. Выход из позы.**

Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

**VI этап. Отдых после выхода из позы.**

Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

**Перспективное планирование работы кружка  
по хатха-йоге на учебный год.**

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	Диагностика (тестирование). Подготовка связок и суставов.	Диагностика (тестирование). Комплекс статических упражнений.	Само массаж (разминка). Комплекс статических упражнений.	Комплекс статических упражнений, сказка «Курочка ряба».
Ноябрь	Статические упражнения, разминка.	Статические упражнения «Мостика», «Орла», «поза Бриллианта».	Статические упражнения «Лотоса», «Кузнечика», «Бегуна».	«Божественная поза», импровизация. Путешествие в осенние сопки.
Декабрь	Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Само массаж.	Статические упражнения, само массаж, поза «Кривого дерева», «Орла»	Разминка №1, статические упражнения.	Сказки народов тайги и тундры.
Январь	Упражнения для укрепления мышц лица.	Расслабление в позе «Кучера», статические упражнения.	Статические упражнения, поза «Змеи».	Морское путешествие.
Февраль	Навыки сосредоточения, статические упражнения.	Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание».	Показательные выступления для родителей.	Сказка «Рукавичка».
Март	Правила хорошего тона, статические упражнения.	Показательные выступления для родителей. «Морское путешествие».	Статические упражнения, поза «Аиста».	Сказка «Гуси лебеди».
Апрель	Профилактика простудных	Статические упражнения,	«Тронная поза»,	«Пробуждение березки».

	заболеваний, точечный массаж.	поза «Расслабления на боку».	статические упражнения.	
Май	Диагностика. Проверка ловкости.	Диагностика. Проверка гибкости.	Диагностика Проверка координации и равновесия.	Показательные выступления для воспитателей.

### Диагностика.

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

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
Сила мышц рук	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.



## Паспорт здоровья.

Ф.И.О \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

№	показатели	начало года	конец года
1.	Рост.		
2.	Вес.		
3.	Частота сердечных сокращений, ударов в минуту: - в покое, - после нагрузки.		
4.	Частота дыхательных циклов в минуту.		
5.	Максимальная задержка после вдоха.		
6.	Сон:- продолжительность, - качество (хороший, беспокойный). Питание.		
7.	Аппетит (хороший, плохой).		
8.	Сколько раз болел (а):		
9.	- простудными заболеваниями, - другими заболеваниями.		
10.	Оценка самочувствия: - состояние (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое), - настроение (хорошее, отличное, удовлетворительное, плохое)		

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

**Цель:** выявление уровня физических качеств и физической подготовленности детей при отборе в кружок хатха-йоги.

**Методы диагностики:** тестирование.

Фамилия,	Год рождения	Показатели физ. развития		Контрольные упражнения				
		рост	вес	быстрота	гибкость	равновесие	сила	выносливость
				бег 20 м/с.	Стоя на кубе, носки на краю куба, наклониться вперед к линейке с делениями.	Стоя на одной ноге другая согнута, руки на поясе (сек).	Лёжа на спине, садиться и ложиться.	приседания (кол-во за 30 сек).

### ПРОВЕРЯЕМ ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.

1. Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встать, не разъединяя рук.
2. Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бёдрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку «противника» в сторону так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку.  
Результат состязания определяется после трёх «схваток». При чём второй раз вы меряетесь силами левой руки, а третий – снова правой.
3. Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной, друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями.  
Вытяните руки вверх. Пусть кто-то громко сосчитает до трёх. На слово «три» быстро наклонитесь и постарайтесь выдернуть скакалку из-под ног. Кому удастся это сделать, тот и выиграл.
4. Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.
5. Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через неё, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперёд, потом назад.  
Раздвиньте руки немного шире и, не выпуская палки, перепрыгните через неё вперёд и назад.
6. Лёжа на спине (руки за головой держатся за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.

7. Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями лёгкий предмет (кубик, теннисный мяч) и перенесите его за голову и верните обратно.
8. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперёд, не сгибая ноги в коленях.  
Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течение 2 – 3с, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен, то плохая.

## **Подготовка связок и суставов.**

### **Разминка.**

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.
2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.
3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.
4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.
6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох.
7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.
8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 – 15 раз каждой ногой.

### **Само массаж.**

При само массаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

**1.Самомассаж шеи.** Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

**2.Самомассаж плечевых суставов.** Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми

движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

**3.Самомассаж спины.** Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлениях, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

**4.Самомассаж коленных суставов.** Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

**5.Самомассаж ступней.** Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.

### Описание комплексов.

Название упражнения.	Значение поз.
<b>Комплекс № 1.</b>	
1. Поза «Зародыша».	Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.
2. Поза «Горы».	Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.
3. Поза «Ребёнка».	Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.
4. Поза «Бриллианта».	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.
5. Поза «Головоколенная».	Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.
6. Поза «Угла».	Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.
7. Поза «Расслабления».	Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

<p>Жили-были дед и баба, и была у них курочка ряба.</p> <p>Снесла курочка яичко не простое, а золотое.</p> <p>Дед бил, бил не разбил, баба била, била не разбила.</p> <p>Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко и разбилось.</p> <p>Дед плачет, баба плачет.</p> <p>А курочка кудахчет: не плач дед, не плач баба. Снесу я вам яичко не золотое, а простое.</p> <p>Баба и дед</p>	<p><b>Комплексы на занятиях проводится, как драматизации сказок.</b></p> <p><b>Сказка «Курочка ряба».</b></p> <p><b>Поза «Зародыша»</b> лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.</p> <p><b>Поза «Горы»</b> Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.</p> <p><b>Поза «Ребёнка»</b> 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 находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p><b>Поза «Бриллианта»</b> Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.</p> <p><b>Поза «Головоколенная»</b> Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.</p> <p><b>Поза «Угла»</b> 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.</p> <p><b>Поза «Расслабления»</b> Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек.</p>
---	--

<p>довольны. Наступил в доме мир и покой.</p>	<p>напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повёрнута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.</p>
<p>1. Поза «Ребёнка».</p>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс № 2.</b></p> <p>Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость. Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.</p>
<p>2. Поза «Бриллианта».</p>	<p>Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.</p>
<p>3. Поза «Дерева».</p>	<p>Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.</p>
<p>4. Поза «Горы».</p>	<p>Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника.</p>
<p>5. Поза «Мостика».</p>	<p>Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.</p>
<p>6. Поза «Змеи».</p>	<p>Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.</p>
<p>7. Поза «Бегуна».</p>	<p>Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</p>
<p>8. Поза «Расслабления».</p>	<p style="text-align: center;"><b>Сказка «Гуси–лебеди».</b></p>
<p>Уехали отец с матерью в город. А Маша посадила братца на травку под окно и убежала гулять с подружками, заигралась Маша, вернулась, а братца нет.</p>	<p><b>Поза «Ребёнка»</b> 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.</p>
<p>Горевала она, плакала, но слезами горю не поможешь,</p>	<p><b>Поза «Бегуна»</b> Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь,</p>

сама виновата, и сама найти должна. Бросилась она в чисто поле и видит, метнулись вдалеке гуси- лебеди. Догадалась она, что гуси-лебеди унесли братца, и бросилась догонять. Бежала, бежала, смотрит, стоит яблонька.

- Яблонька, яблонька, скажи куда гуси-лебеди полетели.

-Стряси с меня яблоки, а то веткам тяжело, тогда скажу. Стрясла Маша яблоки и яблонька дорогу показала. Побежала Маша дальше. Бежала, бежала и видит стоит в поле Печка. Маша бросилась к ней.

- Печка, печка скажи куда гуси лебеди полетели?

- Подбрось в меня дров, тогда скажу. Маша подбросила поскорее дров и побежала дальше. Бежала, бежала и видит, течёт речка - кисельные берега.

-Речка, речка куда гуси- лебеди полетели.

чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

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

**Поза «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.

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

-Упал в меня  
камень, мешает  
молоку дальше  
течь. Сдвинь его в  
сторону, тогда  
скажу. Отломила  
Маша сухую ветку,  
сдвинула камень  
и побежала дальше.  
Бежит по лесу и  
видит на поляне  
стоит избушка, а  
братец сидит на  
крыльце и играет  
золотыми  
яблоками. Маша  
схватила братца и  
бросилась бежать  
домой.  
Гуси-лебеди  
увидели Машу и  
бросились  
вдогонку. Хотят  
братца отобрать.  
Добежала Маша до  
речки:  
-Речка, речка  
спрячь нас.  
Речка посадила её  
с братцем под  
крутой бережок.  
Гуси-лебеди  
пролетели мимо.  
Вышла Маша с  
братцем из-под  
крутого бережка и  
побежала дальше.  
А гуси-лебеди  
увидели её,  
воротились, летят  
на встречу,  
крыльями машут,  
вот-вот братца  
отнимут.  
Подбежала Маша к  
печке – печка

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

**Поза «Бриллианта»** 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.

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

**Поза «Бриллианта»** 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 секунд.

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



<p>спрятала Машу с братом за заслонку. Гуси-лебеди покружились, покружились и улетели восвояси. Вышла Маша с братцем и бросилась бежать домой. Гуси-лебеди увидели их и снова вдогонку пустились. Вот, вот братца вырвут из рук. Хорошо яблонька близко оказалась. Спрятала она Машу с братцем, густыми ветками укрыла. Гуси-лебеди покружили, покружили так ни с чем и вернулись. Добежала Маша домой и дух перевела. Тут и родители из города вернулись, гостинцы привезли.</p>	<p>напрягаем. Дыхание спокойное.</p> <p><b>Поза «Бриллианта»</b> 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.</p> <p><b>Поза «Дерева»</b> 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.</p> <p><b>Поза «Расслабления»</b> Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.</p>
<p>1. Поза «Ребёнка»</p> <p>2. Поза «Кошки»</p> <p>3. Поза «Бриллианта»</p> <p>4. Поза «Прямого угла»</p> <p>5. Поза</p>	<p><b>Комплекс № 3.</b></p> <p>Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.</p> <p>Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.</p> <p>Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.</p> <p>Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей (полезно при варикозном расширении вен), улучшает работу сердца.</p> <p>Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.</p> <p>Даёт возможность дышать полной грудью, вызывает</p>

<p>«Скручивания»</p> <p>6. Поза «Божественная»</p> <p>7. Поза «Кривого дерева»</p> <p>8. Поза «Расслабления»</p> <p>Шёл дед, шёл через высокие сугробы, перешагивая, а рядом с ним бежала собака. Она нюхала то след, то дорогу, то смотрела на хозяина. Так он шел по лесу и не заметил, как обронил рукавичку. Лежит рукавичка, снегом заметённая. В это время по лесу бежала мышка. Заметила она рукавичку, забралась в неё и стала в ней жить. Через сугробы прыгает лягушка. Увидела рукавичку и спрашивает:  -Кто в рукавичке живёт? Мышка норушка. А ты кто?  -Я, мышка норушка.  Давай жить вместе. Вот их уже двое.  Бежит между деревьями</p>	<p>чувство лёгкости.  Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.  Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</p> <p style="text-align: center;"><b>Сказка «Рукавичка».</b></p> <p><b>Поза «Ребёнка»</b> 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.</p> <p><b>Поза «Бриллианта»</b> 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.</p> <p><b>Поза «Божественная»</b> Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.</p> <p><b>Поза «Скручивания»</b> Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с</p>
---	---

длинноухий заяц, увидел рукавичку. Подбежал и спрашивает:  
-Кто в рукавичке живёт?  
А ему отвечают.  
-Я мышка норушка.  
-Я лягушка квакушка.  
-А ты кто?  
- Я заяц побегайка, пустите меня к себе жить. И вот их уже трое.  
Рукавичка стала больше, заметнее на белом снегу. Бежит лисичка, хвостом пушистым замечает след. Увидела рукавичку, подбежала и спрашивает:  
-Кто в рукавичке живёт?  
Ей отвечают:  
-Я мышка норушка.  
-Я лягушка квакушка.  
-Я заяц побегайка.  
-А ты кто?  
-Я лисичка сестричка.  
Пустите меня жить. Заглянула она в рукавичку, и звери ей понравились. Она осталась жить. Вот уже четверо живут в рукавичке.  
По лесу, рыская, бегал голодный волк, через

внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.

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

деревья, кусты  
перепрыгивает.  
Остановился около  
рукавички и  
спрашивает:  
-Кто в рукавичке  
живёт?  
Ему отвечают:  
-Я мышка норушка.  
-Я лягушка  
квакушка.  
-Я заяка -  
побегайка.  
-Я лисичка  
сестричка.  
-А ты кто?  
-Я волчок серый  
бочок.  
-Пустите меня к  
себе.  
Вот их уже пятеро в  
рукавичке. Большая  
рукавичка стала,  
далеко её видеть.  
Мимо рукавички  
бежит кабан.  
Увидел рукавичку,  
заглянул в неё и  
видит, сидят в ней  
звери в  
причудливых  
позах. Кабану  
интересно стало, он  
тоже остался.  
Рукавичка совсем  
большая стала.

А мороз крепчает, у  
деда руки замёрзли.  
Заметил он, что нет  
рукавички.  
Пустились они  
назад рукавичку  
искать. Собака  
бежит, лает, след  
нюхает. Услыхали

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

**Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, и руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

<p>звери лай, в рассыпную в свои норки бросились и затихли. Звери лежат в своих норках им тепло и тихо. Они лежат и думают: о весеннем, тёплом солнышке, зелёной траве, и им тепло.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс № 4.</b></p> <p>Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.</p> <p>Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.</p>
<p>1. Поза «Зародыша»</p>	<p>Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.</p>
<p>2. Поза «Ребёнка»</p>	<p>Укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта.</p>
<p>3. Поза «Дерева»</p>	<p>Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы. Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.</p>
<p>4. Поза «Кузнечика»</p>	<p>Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.</p>
<p>5. Поза «Головоколенная»</p> <p>6. Поза «Лотоса»</p>	<p>Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</p>
<p>7. Поза «Бегуна»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Путешествие по морскому дну.</b></p>
<p>9. Поза «Расслабления»</p> <p>Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно.</p>	<p><b>Поза «Зародыша»</b> лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и 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, стараясь коснуться подбородком или лбом колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 сек. и расслабиться. Дыхание спокойное, произвольное.</p>

<p>Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает.</p>	<p><b>Поза «Ребёнка»</b> 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 находимся 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.</p>
<p>Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы.</p>	<p><b>Поза «Дерева»</b> 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.</p>
<p>Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колышутся и извиваются, и прячут морских животных.</p>	<p><b>Поза «Кузнечика»</b> Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.</p>
<p>Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой большой и грозный скат, раскинул свой чёрный плащ и проплыл мимо.</p>	<p><b>Поза «Головоколенная»</b> Сед на полу, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.</p>
<p>Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые</p>	<p><b>Поза «Лотоса»</b> Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу.</p>

<p>забиваются в норы. Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдем мимо. Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтами. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем. Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъем идет плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту. Снимаем костюмы водолазов и ложимся на теплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тепло, доброе тепло солнца.</p>	<p>Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.</p> <p><b>Поза «Бегуна»</b> Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноименной рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперед, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперед, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.</p> <p><b>Поза «Расслабления»</b> Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова в повернута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.</p>
<p>1. Поза «Змеи»</p> <p>2. Поза «Бриллианта»</p>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс № 5.</b></p> <p>Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза. Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость. Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы. Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы. Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительные действия на мышцы лица. Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.</p> <p>Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную</p>

<p>3. Поза «Бегуна»</p> <p>4. Поза «Головоколенная»</p> <p>5. Поза «Угла»</p> <p>6. Поза «Рыбы»</p> <p>7. Поза «Лотоса»</p> <p>8. Поза «Расслабления»</p> <p>От берегов Белого моря до берегов Тихого океана на тысячи километров, протянулась тайга. Лес, лес – без конца и края. Огромные кедры в горах, голубые лиственницы по берегам сибирских рек, непроходимые завалы, поваленных бурей деревьев - всё это тайга. А где кончается тайга, там, за Полярным кругом, начинается тундра. Карликовые берёзки, ивы, да цветы по берегам холодных озёр и на вершинах сопек. Земля здесь</p>	<p>систему.</p> <p style="text-align: center;"><b>Сказки народов тайги и тундры.</b></p> <p><b>Поза «Змеи»</b> Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе опираясь на руки медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрываем. Затем на выдохе плавно опуститься, голову на бок, руки вдоль туловища.</p> <p><b>Поза «Бриллианта»</b> 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.</p> <p><b>Поза «Бегуна»</b> Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок, и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.</p>
---	---



оттаивает в короткое полярное лето, только сверху, а глубже она твёрдая и мёрзлая. Суровая здесь природа. Но с давних времён живут здесь олениводы, охотники, рыбаки. На широких лыжах, уходят охотники далеко за дичью. Рыбаки выходят в открытое море на лов рыбы. С места на место кочуют олениводы, перегоняя стада в места, где растёт белый мох – ягель. Долго длится полярная ночь. Только в марте покажется солнце, потеплеет. Но вдруг снова налетит снежная буря, ледяной ветер загонит людей в жилища, где тепло, и готовиться обед. Олениводы все собираются в это время в ярангах, сидят у огня и слушают сказку. Сказочник рассказывает об отважных охотниках, злых колдуньях, добрых животных, чудесных рыбах, красивых птицах.

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

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

**Поза «Рыбы»** Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.

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

**Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова

<p>Долго рассказывает свои сказки сказочник, у детей уже смыкаются глаза, хочется спать, да жаль прослушать хоть слово.</p>	<p>повёрнута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.</p>
<p>Сказки сказочник заканчивает, за пологом яранги утихает буря. Сказки помогают скоротать длинную полярную ночь пастухам, оленеводам.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс № 6.</b></p> <p>Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы. Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.</p>
<p>Не даром у чукчей и эвенков сказочники самый уважаемый человек в стойбище. От одного сказочника - к другому, из уст в уста, век за веком переходили самые любимые сказки и дошли они до наших дней.</p>	<p>Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость. Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.</p>
<p>1. Поза «Угла»</p>	<p>Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.</p>
<p>2. Поза «Бриллианта»</p>	<p>Улучшает деятельность почек, тонизирует мышцы ног.</p>
<p>3. Поза «Бегуна»</p>	<p>Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительное действия на мышцы лица.</p>
<p>4. Поза «Кривого дерева»</p>	<p>Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.</p>
	<p>Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Поход в осенние сопки.</b></p>
	<p><b>Поза «Угла»</b> Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах</p>

<p>5. Поза «Горы»</p> <p>6. Поза «Полу плуг»</p> <p>7. Поза «Рыбы»</p> <p>8. Поза «Скручивания»</p> <p>9. Поза «Расслабления»</p> <p>Мы с вами собрали рюкзаки, закинули их на плечи и отправляемся в поход по нашим сопкам. Сопки осенью очень красивые. Они как бы раскрашены умелой рукой художника. Очень много золотой и багровой краски. Идём по широкой дороге мимо низких сопок и небольших озёр. Нам нужно пройти на питьевое озеро. Дорога уходит в карьер, а мы с вами переходим на тропинку. Она пролегает между зарослей</p>	<p>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.</p> <p><b>Поза «Бегуна»</b> Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.</p> <p><b>Поза «Кривого дерева»</b> Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Ногу, на которой стоите, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p><b>Поза «Горы»</b> Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что- то.</p>
---	--

<p>карликовой берёзки. Ребята посмотрите, какие мелкие кисточки на ней. Веточки причудливой формы. Есть берёзки и выше, они тоже изогнуты, так как корни её, из-за каменистой почвы, расти, не могут. Расположены они на поверхности. Листочки у берёзки мелкие.</p> <p>Поднимаемся на вершину сопки, а за ней на другую, ещё выше. Склон высокой сопки покрыт багульником, брусничником и кустиками черники. Ягоды на кустах зрелые и вкусные. Здесь мы с вами сделаем привал. Соберём ягоды для витаминного чая. Рассмотрим растение багульника. Это растение тоже очень полезное. Чай из багульника возвращает силы. Мы с вами разведём костёр и накипятим чай. Заварим: бруснику,</p>	<p>Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.</p> <p><b>Поза «Бриллианта»</b> 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.</p>
---	---

чернику и  
багульник. Чай  
очень вкусный.  
Привал наш не  
большой и пора в  
путь дорогу.  
Собираем рюкзаки  
и идём дальше. Вот  
и вершина нашей  
сопки.

Внизу раскинулось  
красивое озеро, где  
мы с вами сделаем  
привал.

Посмотрите, какая  
чистая вода, но она  
очень тёмная.  
Озеро холодное. По  
краям озера много  
цветов, деревья  
более высокие, т.к.  
влаги здесь больше.

Посмотрите,  
рыбёшки плавают в  
озере. Сейчас мы с  
вами сделаем  
кораблики с  
парусами из  
листьев и спустим  
на воду. Парусная  
регата отправилась  
в путь. Тихий  
ветерок погнал  
кораблики на  
середину озера.  
Помашем им и  
отправимся в  
обратный путь.

Вернёмся мы с  
вами, другой, более  
ближней дорогой.  
Поднимаемся на  
сопку. На вершине  
сопки посмотрите,

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

**Поза «Полу плуга»** Из исходного положения стойки на плечах, ладони на пояснице, ноги поднять вверх. На выдохе одну ногу опустить за голову параллельно полу. Держать 3 – 5 сек. Затем ноги поменять. Дыхание равномерное.

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

какие огромные глыбы. Давайте подойдём поближе и рассмотрим их. Камень этот называется гранит. В его состав входит слюда, посмотрите, как она сверкает на солнце.

Вон и наш сад уже виден, но нам нужно ещё преодолеть две сопки. Одна более ровная и не высокая, а другая очень крутая. Давайте мы её обойдём. Ступайте осторожно, здесь небольшое болото. Прыгаем с кочки на кочку.

Вот мы с вами и миновали последнюю сопку. Подходим к детскому саду. Там ждёт нас вкусный обед, а после обеда сон. Он будет здоровый и крепкий. Мы с вами получили заряд бодрости на всю неделю. Путь был длинный, но очень интересный. Время прошло не заметно и нам пора расстаться.

голову, подняться, сесть, а затем встаём.

**Следуя заповедям здорового питания.**

**Витамины, витамины...**

Слово «витамин» придумал американский биохимик Казимир Фук. Он открыл, что вещество (амин), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское *vita* (что значит «жизнь») с «амин», получили слово «витамин».

Для нормального роста и развития человеческому организму необходимы самые разнообразные **витамины**. Их открыто много, и обозначаются они буквы латинского алфавита – А, В, С, D, Е и т.д. Люди, получающие с пищей достаточное количество витаминов, более выносливы, реже болеют, у них хорошие волосы, кожа и зубы.

Правильно подобранные продукты в рационе питания обеспечивают ваш организм всеми необходимыми витаминами.

Что же надо есть, чтобы пополнить запас витаминов?

Витамин А содержится в сливочном масле, молоке, сыре, рыбьем жире, печени.

Провитамин А, из которого в организме образуется витамин А, содержится в моркови, помидорах, шпинате, петрушке, салате, капусте, зелёном горошке и зелёном луке, тыкве, фасоли, плодах шиповника, облепихи, рябины, а также в абрикосах, дыне.

При недостатке витамина А страдают слизистые оболочки, органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, зрение, кожа, нарушается обмен веществ, становятся ломкими ногти, сухими волосы, снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Витамин В1 содержится в чёрном хлебе, дрожжах, крупах, печени, свином и курином мясе, молоке, яичном желтке, горохе, в овощах (капусте цветной и брюссельской, шпинате, бобах, горохе, фасоли).

При недостатке витаминами В1 развиваются заболевания, связанные с нервной системой, расстраивается обмен веществ (прежде всего нарушается углеводный обмен), человек теряет аппетит, быстро устаёт, страдает от запоров, одышки и болей в ногах.

Витамин В2 в больших количествах присутствует в дрожжах, яичном желтке, мясе, сыре, молоке, рыбе, птице, цветной капусте, зелёном луке, зелёном горошке, моркови, сливах, персиках.

Витамин В1 участвует в белковом обмене, в процессах роста, он необходим для поддержания хорошего зрения. При недостатке этого витамина появляется сухость губ и языка, трещинки в углах рта, воспаление век.

Витамин С содержится в печени, молоке, овощах (сладком перце, капусте, особенно квашеной), фруктах (лимонах, апельсинах, мандаринах), в ягодах (чёрной смородине, шиповнике, клюкве, крыжовнике, малине, облепихе).

Витамин С повышает сопротивляемость организма к инфекциям, улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, участвует в обмене веществ. При его недостатке появляется болезненная бледность кожи, слабость, кровотечение дёсен.

Витамин D содержится в рыбьем жире, яйцах, сыре, масле, молоке, дрожжах, проросшей пшенице, грибах. Витамин D вырабатывается кожей под действием солнечных лучей.

Он необходим для формирования скелета. При его недостатке в организме у детей развивается рахит, общая слабость, потливость, склонность к заболеваниям дыхательных путей, наблюдается позднее развитие зубов. У взрослых появляется быстрая утомляемость, вялость, тянущие боли в мышцах, начинают крошиться зубы.

Витамин РР содержится в картофеле, фасоли, горохе, капусте, моркови, помидорах, рисе, ячмене, пшене, дрожжах, мясе, рыбе.

Витамин РР оказывает влияние на нервную систему, нормализует тонус сосудов. При его недостатке появляется раздражительность, бессонница, мышечные боли, сухость и бледность губ, отекает и покрывается белым налётом и трещинками язык, кожа начинает шелушиться.

Кроме витаминов большое значение в жизнедеятельности организма имеют **минеральные соли** кальция, фосфора, калия, магния, натрия, йода, меди, железа, цинка и т.д. Основные источники минеральных солей – растительные и молочные продукты.

Диетологи-натуропаты доказывают, что к сельскохозяйственным продуктам необходимо добавлять дикорастущие растения. Поэтому советуем вам класть в салаты и другую пищу листья крапивы, одуванчиков, лопуха, подорожника.

### **Некоторые советы родителям.**

В каши вместо сахара хорошо добавить урюк, изюм или другие сухофрукты. Они придают особый вкус и повышают питательные свойства каш.

В овсяную кашу можно добавить и орехи. Такая каша не уступает по калорийности каше с мясом.

Каша лучше готовить в духовке. Так они получаются вкуснее и сохраняют все полезные свойства.

Чтобы облегчить переваривание каш и повысить их питательную ценность, рекомендуется предварительно крупу прокалить.

Чтобы на подвергать каши длительной тепловой обработке, замочите крупу заранее.

Каша полезна в сочетании с овощами, зеленью.

Каша, как и другие продукты, необходимо тщательно пережёвывать.

Почти все крупы (кроме мелкой полтавской, смоленской, манной и геркулесовой) перед варкой следует тщательно промывать. Особенно это касается пшена, так как оно содержит скоропортящиеся жиры, придающие ему горьковатый привкус. Пшено необходимо несколько раз промыть горячей, а затем холодной водой. Если пшено всё-таки горчит, ошпарьте его кипятком, слейте воду и только после этого варите.

Засыпайте крупу в кипящую воду, иначе незаварившийся крахмал осядет на дно посуды, и каша пригорит.

При варке каши сахар и соль кладите в кастрюлю с водой до того, как засыпали крупу.

Все блюда из манной крупы будут пышнее, воздушнее, если примерно за полчаса до приготовления её замочить в воде и дать ей разбухнуть.



Сваренный рис не рекомендуется промывать сырой водой. Для этого лучше использовать холодную кипячёную воду.

Чтобы в крупах и муке не завоились долгоносики, нужно в каждый мешочек положить несколько долек чеснока. Верхние покровы долек должны быть не повреждёнными, так как в противном случае чеснок загнивает.

Муку перед использованием рекомендуется просеивать. Это необходимо для того, чтобы удалить примеси, разрыхлить её и обогатить кислородом. Изделия из просеянной муки получаются пышными, с более равномерной пористостью.

Если нужно развести муку в воде или молоке, не сыпьте её в жидкость, а, наоборот, постепенно вливайте жидкость в муку и постоянно мешайте, иначе тесто получится неоднородным

Летом делайте заготовки на зиму – сушите укроп, петрушку, листья малины. При подаче на стол посыпайте ими все блюда.

Многие диетологи, в том числе Г. Шелтон, не рекомендуют употреблять каши с молоком, так как считают, что оно «блокирует» нормальное выделение желудочного сока. Шелтон утверждает, что многие заболевания детей вызвано именно этим. Молоко он рекомендуют употреблять как отдельный продукт.

Хорошо сочетается молоко со сладкими фруктами, ягодами и крахмалистыми овощами (тыквой, цветной капустой).

Молоко можно разводить не кислыми фруктовыми соками.

После того как вы съели кислые фрукты или помидоры, молоко можно пить не менее чем через 30 мин.

Полезен для детей творог. Очень вкусно и полезно есть его без сахара с зеленью, слегка подсолив.

Вредно есть большое количество сахара в чистом виде и сладких блюд, в том числе кондитерских изделий (тортов, пирожных, конфет). Йоги против десертов. Торт, съеденный после обеда, вызывает сильное брожение в желудке.

Часто дети едят первое и второе блюда без хлеба, а после обеда любят пожевать один хлеб. Оказывается это правильная привычка. Полезно есть отдельно мясо, затем гарнир, а после этого хлеб. Так мясо лучше усваивается. Мясо лучше есть с овощами (капустой, морковью, свеклой, картофелем, зеленью и др.).

Любые продукты лучше есть свежеприготовленными, в том числе и мясные. Повторно разогретые блюда теряют много полезных веществ.

Мясо полезно употреблять в отваренном виде. Внутренний жир мясо труден для переваривания, поэтому мясо лучше не тушить, а запекать на решётке в духовке или в виде шашлыка.

Курицу полезно готовить на бутылке с водой. Обработанную курицу натрите солью, наденьте на пол-литровую бутылку с водой и поставьте на противень в духовку. Курица получается сочная и вкусная.

## **Каким видом спорта можно заниматься дошкольнику.**

Ребенка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему детскому организму чаще всего не под силу.

Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями.

Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.

К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале должна быть не более 20 мин, а затем, когда ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин.

На прогулках можно использовать «буксировку» (малыш стоит на лыжах, а родители – папа и мама – тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей).

Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие. Ребята могут кататься на санках бесконечно, не замечая утомления, однако следить, чтобы ребенок не падал с санок, а его одежда не промокла.

Кататься малыш должен в положении на животе, чтобы во время «приземления» внизу не было сильных толчков в позвоночный столб (профилактика остеохондроза).

Летом можно учить ребенка катанию на роликовых коньках на асфальтированной дорожке (с 5 лет). При этом необходимо защитить голову ребенка шлемом, а локтевые и коленные суставы – специальными защитными накладками.

Мощным фактором закаливания и средством физического воспитания является плавание. Если ваш ребенок не посещал раньше бассейн в поликлинике (лозунг воспитания детей сейчас – «плавать раньше чем ходить»), то можно обучать детей плаванию уже с 4 – го года жизни. У детей с риском нарушения осанки предпочтительнее стиль «брасс».

Велосипед способствует укреплению мышц, тренировке равновесия, совершенствованию координации движений, воспитывает смелость, решительность. С 4 лет можно учить ребенка езде на двухколесном велосипеде (лучше, если у него широкие шины).

Как определить, соответствует ли велосипед росту ребенка?

Для ребенка 4-5 лет расстояние от сиденья до опущенной вниз педали должно быть примерно 25 см, расстояние от руля до сиденья по вертикали не должно быть больше 18 см (естественно, здесь речь идет о ребенке, физическое развитие которого соответствует возрасту).

Обучая детей катанию на велосипеде, необходимо воспитывать у них внимание и дисциплинированность при езде, знакомить с правилами дорожного движения. Важно следить за правильностью посадки на велосипеде и осанкой.

Для профилактики нарушений осанки рекомендуется устраивать перерывы в катании, во время которых малышу целесообразно заняться подвижными играми.

Детям с нарушениями осанки длительное катание на велосипеде не рекомендуется, равно как и детям с высоким риском сколиоза.

## **Больше внимания осанке**

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы – разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Отчего может нарушиться осанка ? Таких причин много, назовем лишь некоторые:

- ✓ Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в детском саду, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе ( лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных учреждениях и школах.
  - ✓ Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
  - ✓ Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу. Правильная ходьба та, при которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания).
- О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему воспитание правильной ходьбы – это помещение ребенка в такую ситуацию, когда ноги его окажутся параллельными, например ходьба по узким дорожкам, доскам, стесанному бревну. Если ребенок уже выполнял соответствующие упражнения и у него все в порядке с координацией, то он может спокойно пройти вдоль палки или вдоль веревки.
- ✓ Неправильная поза во время сна, если ребенок спит, поджав ноги к животу, «калачиком», и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперед, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу). Спать нужно на твердой постели, на которую ребенок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен еще мягкий матрас и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине. С разведенными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.

- ✓ Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного укрепления тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Отклонения в осанке не только неэстетичные, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов.

Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания.

Следствие – меньше поступление кислорода к тканям.

Еще более важна хорошая осанка для девочки как для бедующей женщины.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную).

Мышцы – разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) еще слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или пойти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

## **Из копилки мудрых советов**

### **Чтобы не было насморка.**

Прежде всего, необходимо подумать о профилактике. А это – ежедневный душ, физические упражнения, хождение босиком.

Закаливание, а не привычка к тепличным условиям поможет противостоять простудным заболеваниям. Не забывайте, что постоянство, умеренность и регулярность принесут результаты.

Ежедневно промывайте носоглотку подсоленной водой. В период эпидемии гриппа промывайте носоглотку несколько раз в день, чтобы удалить вдыхаемую воздухом пыль и микробы.

Йоги советуют выполнять промывание носоглотки подсоленной водой здоровым людям для профилактики простудных заболеваний 3 раза в неделю.

Тем, кто часто болеет ангиной, советуем утром и вечером полоскать горла подсоленной водой. Это повысит сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Выполняйте массаж точек у крыльев носа, на переносице, потирание под носом, растирание ладонью кончика носа, указательным и средним пальцами боковых частей носа. Уделяйте этой процедуре 2 – 3 минуты ежедневно в любое время.

При насморке энергично массируйте подошвы ног или 2 – 3 минуты ходите по камням. Сделайте «подушку» с камнями, гравием, украсьте её аппликацией, положите на пол у телефона. Разговаривая по телефону, переступайте на ней с ноги на ногу.

Способствует очищению носовых проходов, полезна при простудных заболеваниях, особенно тем, кто не может дышать носом, поза бумеранга.

### **Поза «Бумеранга»**

Под плечи подложите сложенное одеяло или валик. Согните ноги и, помогая руками, поднимите нижнюю часть туловища. Ноги выпрямите и положите на сиденье стула. Руками можно держаться за ножки стула или перекладину под сиденьем. Носки тянуть на себя. Удерживать позу 20 – 30 секунд. Затем спокойно опуститесь в и.п. Отдыхайте, лёжа на спине.

**Внимание!** При повышенной температуре позу выполнять нельзя.

При насморке перед сном попарьте ноги в горячей воде, добавив сухой горчицы или соли. Вместе этой процедуры можно насыпать сухую горчицу в носки и надеть их на ноги на всю ночь.

При насморке чаще меняйте носовые платки, чтобы повторно не заразиться.

Чаще проветривайте помещение, где находитесь, комнату, где спите.

При простудных заболеваниях увеличьте потребление продуктов, содержащих максимальное количество витамина С. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Напоминаем, что витамин С содержится в смородине, шиповнике, клюкве, лимонах, апельсинах, крыжовнике, малине, облепихе, землянике, сладком болгарском перце, капусте.

## **Советы А. Шварценеггера о том, как обеспечить ребенку хороший старт в семейной физической подготовке.**

«... Профессор Брен Сифелд, директор юношеского спортивного института в Университете штата Мичиган, пишет: «Основное внимание в детской физической культуре следует сосредоточить на развитии двигательных навыков. Бег, прыжки, метание, хватание руками, пинки ногами – это азбука движений. Мы выяснили, что, когда дети обладают этими навыками, физическая подготовка и спорт становятся второй натурой. Большинство детей еще не овладели этим, поэтому они так неохотно двигаются».

Развитие двигательных навыков имеет огромное значение не только для занятий спортом или физической подготовкой. Эти навыки необходимы и в таких, казалось бы, совершенно различных видах деятельности, как работа хирурга, управление самолетом, танцы, занятия лепкой, автогонки. Человек. Двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания в широком спектре человеческих профессий.

До того, как ребенку исполнилось 6 лет, родители должны сделать все от них зависящее. Чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков.

Это – необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое и обеспечит ему возможность заниматься спортом, и откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными ловкими движениями собственного тела.

**Запомните!** Вы не сумеете научить вашего ребенка новому движению, пока он не будет готов освоить его.

Быть готовым означает, что ребенок:

- ✓ Уже освоил предыдущий двигательный навык;
- ✓ Достаточно развит умственно и физически, чтобы освоить его;
- ✓ Хочет и стремится его освоить.

Необходимо помнить, что не найдется и двух детей, которые развиваются абсолютно одинаково, так что «привязки» к возрасту должны восприниматься родителями только как приблизительные ориентиры, а не точные показатели.

В любом случае рекомендуется ввести в семье регулярные «игровые паузы» продолжительностью от 10 до 20 мин в день (при всей родительской занятости это время можно найти).

Запомните, что легче верблюда протащить через игольное ушко, чем заставить ребенка тренировать двигательные навыки или заниматься специальными физическими упражнениями, если ему только 4 года.

Обычно 4-5 –летний ребенок имеет почти такую же координацию движений, чувство равновесия, ловкость и такие же проворные пальцы, как и взрослый. И хотя развитие и отработка двигательных навыков по – прежнему имеют большое значение, очень важно начинать приучать ребенка этого возраста к таким оказывающим огромное влияние на здоровье видам физической активности, как интенсивные общеукрепляющие игры, растяжки и игры и упражнения, позволяющие укреплять мышцы и общую выносливость.

Если вы раньше занимались со своим ребенком и, следовательно, помогли ему построить базу основных двигательных навыков, то вовлечение его в новые виды двигательной активности пройдет у вас легко и безболезненно.

- ✓ Постарайтесь создать чувство гордости тем, что вы «физически подготовленная семья» (можно даже изготовить соответствующие майки)
- ✓ Ограничьте время просмотра телевизора, заранее выбирайте программы, которые будете смотреть все вместе.
- ✓ Устройте веселые соревнования, определите цели, к которым стремиться семья в игровых паузах, и объявите о «награде» за достижение этих целей или хотя бы за усердие в их достижении. Используйте все ваше воображение, чтобы сделать занятия веселыми, свободными от стрессов и неприятных неожиданностей.
- ✓ Научите вашего ребенка радоваться работе по хозяйству, а не уклоняться от нее. Способствуйте тому, чтобы он пользовался лестницами вместо лифтов и эскалаторов, научите его получать удовольствие от ловких, изящных движений собственного тела.
- ✓ Сделайте каникулы и отпуск в своей семье деятельными и активными. Прогулки пешком и на велосипеде, лодочные походы, катание на коньках, лыжные кроссы, плавание и пробежки, которые постоянно сопутствуют каникулам, постепенно превращаться в привычку к физически активной жизни.
- ✓ Придумайте свои собственные игры – «Игры на кубок» или «Олимпийские игры» для своего ребенка и его друзей – такие, в которых выигрывают все.

### **Рекомендации по созданию собственной игровой площадки для детей.**

Нужен большой спортивный мат для кувыркания и упражнений. Можно сделать большой матричный рукав, по которому ребенок будет пробираться, как по туннелю. Из старого дивана можно устроить горку, а из доски, подбитой кожей, - санки.

**Картонные ящики.** Составив их вместе, можно сделать великолепный извилистый туннель, по которому ребенок может ползать, и из них же получаются хорошие и совершенно безопасные препятствия

**Обрезки ковра.** Из них получаются хорошие спортивные маты.

**Надувные мячи и игрушки.** Надуйте 2-3 мяча или несколько других игрушек, и пусть ребенок гоняется за ними или катается на них (под вашим присмотром), перекатывайте мяч вместе с ним.

**Воздушные шарики.** Надуйте несколько шариков, чтобы дети гонялись за ними по комнате, Устройте игру: кто дольше продержит шар в воздухе.

**Пуфики или диванные подушки.** Свалите их в кучу или разбросайте по комнате – пусть ребенок карабкается вверх и вниз по мягким «горам» и пробирается по извилистым ущельям. Также можно воспользоваться ими для бега или ползания с препятствиями.

**Легкие твердые мячи и другие игрушки из пенопласта.** Их можно кидать руками, подбрасывать и бить по ним ракетками – они все очень хороши для развития разнообразных двигательных навыков.

#### **Примерные упражнения**

- ✓ **Зайчик.** Пусть ребенок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает как маленький зайчонок, а потом – как большой заяц. Вы можете разнообразить это упражнение, превратив ребенка в кенгуру, лягушку, прыгающую через забор лошадь, перескакивающую через каменную стену лису и т.п. Учите ребенка прыгать в разных направлениях, возвращаясь обратно на место старта.
- ✓ **Попади по клубку.** Подвесьте моток какой – либо пряжи так, чтобы он оказался на уровне пояса ребенка, и дайте ему в руки ракетку для настольного тенниса, чтобы он ударял по мотку, стараясь не промахнуться. Полезно, если ребенок будет менять темп и силу ударов.
- ✓ **Поймай мяч.** Ребенок ударяет мяч об пол так, чтобы он затем ударился об стенку и отскочил обратно. Ребенок должен поймать мяч и снова ударить его об стенку.
- ✓ **Повороты под мячом.** Ребенок ударяет мячом об пол так, чтобы после удара он как можно выше подпрыгнул в воздух, делает поворот кругом и ловит мяч. Прекрасное упражнение для развития общей координации движений и чувства равновесия.
- ✓ **Фламинго.** Вставьте лицом к лицу с ребенком, и пусть каждый поднимает ногу и остается стоять на одной ноге/ Постепенно учите ребенка держать подошву поднятой ноги на внутренней стороне бедра опорной (чем выше, тем сложнее). Пусть ребенок стоит столько сколько сможет. Сначала разрешите ему делать

упражняться в случае необходимости, но затем переходите на открытое пространство.

- ✓ **Вверх – вниз.** Вставьте рядом с ребенком и медленно начинайте приседать, а затем выпрямляйтесь в положении «на цыпочках». Упражнение должно быть сделано так медленно, как только можно, чтобы достичь максимального эффекта растягивания.
- ✓ **Обезьянки.** Встаньте друг напротив друга. Вы делаете любые упражнения, а ребенок их повторяет. Возможности этого упражнения безграничны.

Как видите, мы имеем массу возможностей помочь ребенку удовлетворить свою постоянную потребность в движении, а также помочь формированию самых разнообразных двигательных навыков.

Поэтому, прежде чем приступить к организации специальных занятий, броситься на поиски средств для приобретения каких – либо дорогостоящих пособий, произведите «ревизию» дома, на участке детского сада и в группе. Наверняка там найдется многое для обеспечения полноценной двигательной деятельности.

Но каждому ребенку необходимы специальные занятия для обеспечения качественного созревания мышц»

### **Пожелания друзьям.**

Желаю вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье.  
Оно для дальнего пути –  
Главнейшее условие.

Пусть каждый день и каждый час  
Вам новое добудет.  
Пусть добрым будет ум у вас,  
А сердце умным будет.

Вам от души желаю я,  
Друзья, всего хорошего,  
А все хорошее друзья,  
Дается нам недешево!

С.Маршак

### **Литература**



1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
3. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
4. В.Осипова. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
5. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.

## СОДЕРЖАНИЕ.

Введение.....	3
Краткая характеристика программы.....	4
Цели программы.....	4
Задачи программы.....	4
Требования к условиям проведения занятий.....	4
Структура занятий.....	5
Требования к выполнению статических упражнений.....	5
Этапы выполнения.....	6
Перспективное планирование работы.....	7
Диагностика.....	8
Паспорт здоровья.....	8
Контрольные тесты.....	9
Проверка ловкости и координации движения.....	10
Подготовка связок и суставов.....	10-11
Комплексы.....	12-29
Следуя заповедям здорового питания.....	29-31
Советы родителям .....	31-35
Из копилки мудрых советов.....	35-39
Пожелания друзьям.....	39
<i>Приложение: Позы</i>	
Поза бегуна.....	41
Поза рыбы.....	42
Поза расслабления.....	43
Поза ребенка.....	44
Поза угла.....	45
Точечный массаж.....	46



