

**Белоярский район
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол № 01 от 30 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего МАДОУ
Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»
от 30 августа 2021 года № 430

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО –
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХАТХА-ЙОГА»
(1 год обучения)**

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации программы: 7 месяцев
Количество часов: 36

Автор-составитель программы:
Воробьева А.И.,
инструктор по физической культуре

г. Белоярский

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	5
3. Мониторинг реализации программы.....	9
4. Результаты реализации программы.....	9
5. Литература.....	10
6. Приложение.....	11
Приложение 1. Элементы йоги для детей.....	14
Приложение 2. Самомассаж.....	15
Приложение 3. Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма.....	16

Пояснительная записка

В государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2014-2020 годы» большое внимание уделяется развитию системы дополнительного образования детей, системы выявления, поддержки и сопровождения одаренных детей. С целью реализации основных направлений данной программы, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста разработана программа дополнительного образования для детей 5-6 лет «Гимнастика с элементами Хатха-йога» (Далее – Программа).

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов: п.6 ст.12, ст. 75, Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении ФГОС», Концепцией о правах ребёнка, Конституцией Р.Ф., Санитарными правилами и нормами САН ПИН от 15 мая 2013, постановление № 26.

Заболеваемость детей растёт с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений.

Одним из таких путей являются дополнительные занятия гимнастики с элементами хатха-йоги. «Хатха-йога» – обеспечивает хорошую физическую подготовку, отличное здоровье и долголетие своим сторонникам. Занятия по Хатха-Йоге ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

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.

Слово «хатха» состоит из двух частей: «ха» означает Солнце, символизируя тепло, согревание, возбуждение; «тха» – Луна – символ охлаждения и торможения. Таким образом, «хатха» - это единство и борьба

противоположных начал. Слово «йога» означает союз, связь, соединение, равновесие.

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

Регулярные занятия йогой с инструктором и дома помогут ребенку стать уравновешенным и спокойным, научиться концентрироваться, укрепят здоровье и иммунитет, повысят сопротивляемость организма к различным заболеваниям, исправят осанку, помогут сформировать сильное и гибкое тело. Психологический эффект йоги - рост активности, прилив бодрости, устранение хандры и меланхолии, повышение настроения. 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).

Подражание – еще один **метод обучения детей**. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например: «кузнечик», «цапля», «лягушка», «кошечка», «дерево» и т. д. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает внимание и наблюдательность ребенка.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Цель программы - Сформировать у детей представления о йоге. Развитие физических качеств у детей 5-6 лет через гимнастику с элементами «Хатха-йога».

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

1. Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье дошкольников, совершенствовать их физическое развитие, повысить сопротивляемость и защитные свойства организма в условиях Крайнего Севера.
2. Формировать правильную осанку.
3. Учить правильному дыханию при выполнении упражнений.

Образовательные задачи:

1. Обучить основным позам в «Хатха-йоге».

2.Формировать двигательные навыки и совершенствовать двигательные способности – ловкость, силу, гибкость, ориентировку в пространстве, равновесие.

3.Научить детей владеть своим телом.

Развивающие задачи:

1. Развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве.

Воспитательные задачи:

1. Воспитать у детей **культуры здоровья**, формирование потребности в физическом совершенствовании и привычки к ведению здорового образа жизни.

Согласно ФГОС ДО, содержание программы включает формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни.

Особенности развития движений детей 5-6 лет

На 5-6 году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

На 5-6 году у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

II. Содержание программы

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие принципы

1.Принцип последовательности и систематичности

Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития

двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

3. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила – «НЕ НАВРЕДИ». Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие упражнением на общее расслабление организма. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «ХАТХА-ЙОГА» рассчитана на **один учебный год при двухразовых занятиях в неделю (36 часов)**. Наполняемость группы - 10-12 человек. **Занятия проводятся 2 раза в неделю.**

Участники занятий: дошкольники 5-6 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере, трудно адаптируемые, желающие заниматься в кружке.

Продолжительность занятий с детьми 5-6 лет - не более 25 минут.

Тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Диагностика	1		1
2	Разминка	4	30 мин	3,5
3	Массаж, самомассаж	4	30 мин	3,5
4	Комплекс статических упражнений	7	1	6
5	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)	8	1	7

6	Дыхательные упражнения	3	30 мин	2,5
7	Релаксационная гимнастика	4	30 мин	3,5
8	Подвижные игры на развитие внимания, координацию движений	4	30 мин	4,5
9	Теоретическая часть (беседы)	1	1	
10	Всего	36	4,5	31,5

Структура занятия состоит из трех частей

I. Подготовительной или вводной (5-7 минут)

1. Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»

2. Разминка:

- Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.

- Вариации ходьбы и легкого бега по кругу, либо подвижная игра.

II. Основной (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе: для мышц живота; для мышц спины путем наклона вперед; для укрепления мышц ног; для развития стоп; для развития плечевого пояса; на равновесие.

3. Дыхательные упражнения.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

6. Беседы из цикла: «Тренируем тело, укрепляем дух»

III. Заключительной (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Требования к условиям проведения занятий

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;

- место занятия должно быть хорошо проветренным (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);

- для занятий выбрать ровную, твердую поверхность, на полу, застеленном ковриком;

- одежда должна быть легкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух (можно заниматься босиком);

- время проведения – утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);

- **нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период;**

- собственное желание ребенка.

Методические рекомендации по организации работы с детьми

1. Группы детей для занятий гимнастикой «Хатха-йога» комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада.

2. Комплексы составляются по принципу «от простого к сложному»

3. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.

4. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.

5. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

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

7. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.

8. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз

1. *Отдых перед входением в позу.* Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

2. *Мысленная настройка на выполнение позы.* Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

3. *Вхождение в позу.* Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.

4. *Фиксация позы.* Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

5. *Выход из позы.* Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

6. *Отдых после выхода из позы.* Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Для того чтобы занятия йогой приносили максимум пользы, необходимо ***усвоить следующие правила***

1. Заниматься с положительным эмоциональным настроем, с верой в ожидаемый результат.

2. Перед выполнением асан выполнять легкую разминку.

3. Не следует форсировать выполнение трудных упражнений. Необходимы умеренность, постепенность. Начинать с освоения нескольких более доступных асан.

4. Начинающим нельзя долго пребывать в позе. Число поз и время на их выполнение должны возрастать плавно, в течение 3-4 месяцев, с добавлением времени понедельно.

5. Занятия должны проводиться на пустой желудок.

6. Все асаны надо стремиться выполнять в состоянии наибольшего расслабления. Необходимо научиться сосредотачиваться на отдельных органах

и уметь чувствовать тело, так как действие почти всех упражнений йоги направлено на внутренние органы: печень, железы внутренней секреции, сердечно-сосудистую систему, легкие, желудочно-кишечный тракт. Поэтому выполнять их надо осторожно, неточности и излишества могут снизить положительный эффект.

7. Перед упражнениями сделать предварительный вдох и выдох.

8. Дышать только носом.

9. Повышенных результатов от упражнений можно ожидать лишь при регулярных занятиях.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу.

Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

III. Мониторинг

Итоговая диагностика сформированности физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Обследование уровня физических качеств». Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности физических качеств. Позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

IV. Ожидаемые результаты реализации программы

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-6 лет.

- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей.

Представленная программа и система работы по развитию физических качеств у детей 5-6 лет через использование гимнастики «Хатха-йога» могут быть использованы инструкторами по физической культуре, медицинскими работниками педагогами, как в дошкольных, так и в образовательных учреждениях.

Список литературы

1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.-Издательский дом «Нева», 2003
3. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. М. Просвещение, 1993г.
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург.-«Питер-пресс», 2009
6. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ.высш.учеб.заведений. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000. – 234 с.
8. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – «Просвещение», 2005
9. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009
10. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
11. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.
12. Использован опыт инструктора по физкультуре детского сада 65 г. Ухта Алексеевой И.В.

Элементы йоги для детей
Гимнастика «Маленькие волшебники»

Массаж живота

«Скульптор замешивает глину»

И.п. лёжа на спине, ноги прямые. Поглаживание живота по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком.

Массаж области груди

И.п. сидя, ноги согнуть, скрестить «по-турецки». Поглаживаем область грудной клетке ладонями со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».

«Лебединая шея»

И.п. тоже. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, вытягивая шею, похлопывая по подбородку.

«Чебурашка»

И.п. тоже. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам, растираем за ушами, «промазываем» глину, чтобы ушки не отклеились.

Массаж головы

И.п. сидя. Сильным нажатием пальцев прорабатываем активные точки на голове (моем голову). Как граблями ведём к середине головы, затем расчёсываем пальцами волосы, спиральными движениями от висков к затылку.

Лепим красивое лицо

И. п. тоже. Поглаживаем лоб, щёки, крылья носа. Надавливаем пальцами активные точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, веки, похлопываем по щекам, подёргиваем нос.

Игра «Буратино»

И.п. на пятках. Лепим красивый нос для Буратино. Затем, Буратино рисует носом «солнышко», «морковку», «домик».

Самомассаж

При самомассаже 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 направлении, 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.

Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка».

«Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

«Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

*Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно – расслабление приятно!*

«Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать...

Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Облака»

Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться. Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Лентяи»

Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Мороженое»

Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

«Спящий котенок»

Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«Шишки»

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

«Холодно-жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

«Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).