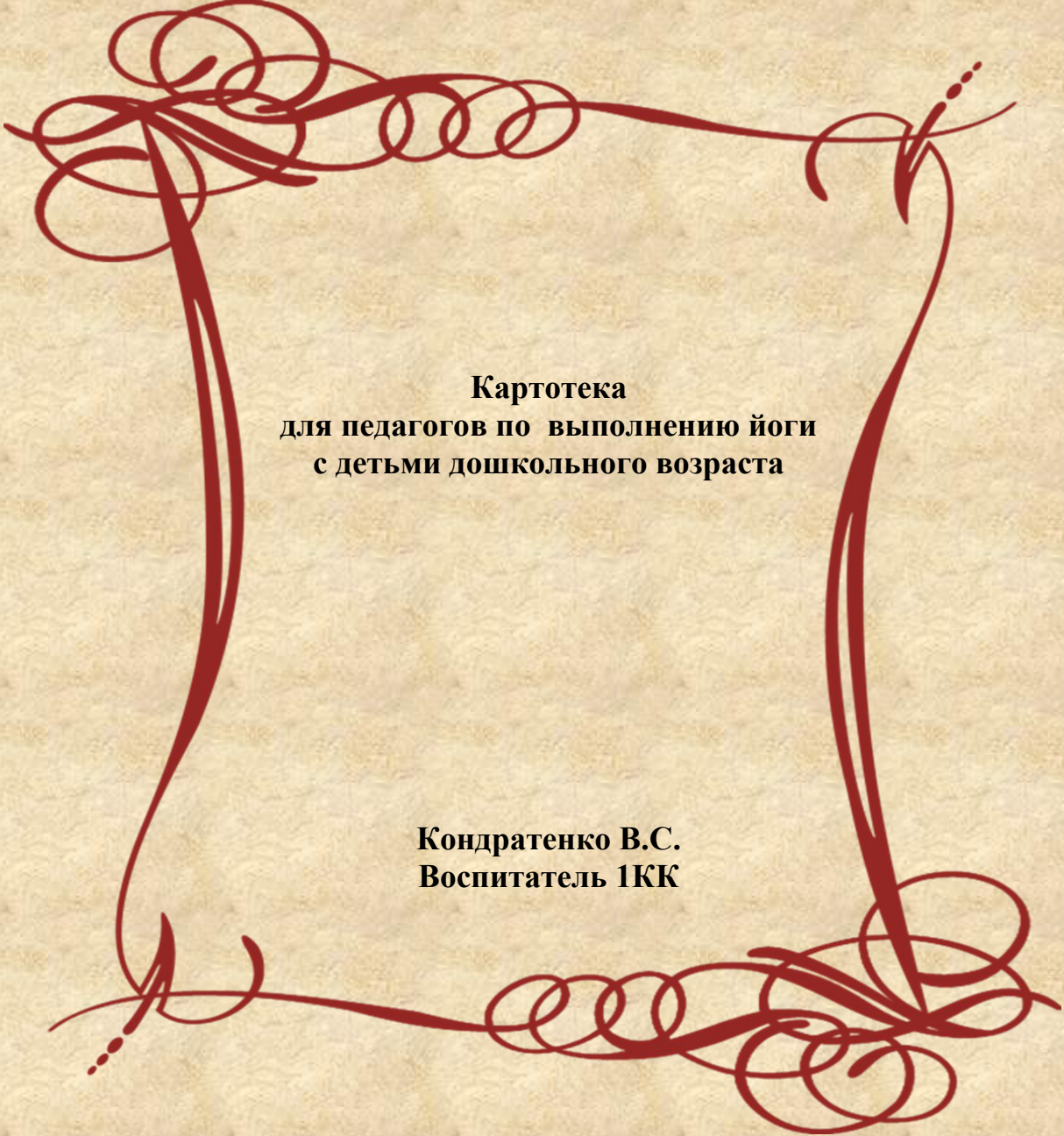


**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
ЕКАТЕРИНБУРГА УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 486**



**Картотека  
для педагогов по выполнению йоги  
с детьми дошкольного возраста**

**Кондратенко В.С.  
Воспитатель 1КК**

## Предисловие

Здравствуйте уважаемые педагоги и родители (законные представители) представляю Вам мою картотеку по йоге с детьми дошкольного возраста. Эту картотеку можно использовать так же с детьми с особыми возможностями здоровья.

Хатха-йога для детей

Йога – древнее индийское учение, одной из составных частей которого является **хатха-йога**. Элементы этой полезной, проверенной многолетним опытом системы физической культуры индийских йогов давно вошли в нашу жизнь, и используются как нетрадиционные приёмы оздоровления.

**Хатха-йога** – это специальная йога для **детей**, основанная на позах животных и окружающих предметах, доступных дошкольникам.

«Ха» - обозначает солнце, символ тепла, активности и энергии.

«Тха» - луна, холод, пассивность и торможение.

Занятия **хатха-йогой** физически совершенствуют и укрепляют детский организм, помогая сбалансировать процессы возбуждения и торможения в нём

Для занятий не требуется особых приспособлений и сложный инвентарь. Достаточно иметь индивидуальный коврик, массажные дорожки и музыкальное сопровождение.

У малышей очень нежный скелет, слабые связки и мышцы. С ними можно лишь использовать игровую гимнастику для укрепления стоп, спины, развития координации, ритмичности, равновесия, а также дыхательные упражнения для развития диафрагмального (*брюшного*) дыхания, расслабляющие упражнения. И большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия детской йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя животного или предмета, на который похожа поза - «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка. Так же имеются картинки для детей с выполнением поз и им проще ориентироваться по движениям.

Намасте - индийское приветствие и прощание, произошло от слов «*намах*» — поклон, «*те*» — тебе. Как жест представляет собой соединение двух ладоней перед собой.

Поза Лотоса. Это одна из основных асан в йоге. Оказывает самое разностороннее воздействие. Успокаиваются нервная система, внутренние органы, восстанавливается динамическое равновесие всех сил



организма. Если не хватает гибкости для того, чтобы сидеть в лотосе, можно сидеть по-турецки (в лёгкой позе).

Каждый комплекс заканчивается мертвой позой - поза полного расслабления (под музыкальное сопровождение). Йоги считают, что кратковременный отдых после каждого упражнения и длительный отдых в конце комплекса очень важны. Поза расслабления (*полного отдыха*) расценивается в йоге как одна из самых полезных для восстановления и укрепления, как физической формы, так и психического состояния.

Несколько рекомендаций по проведению гимнастики

- Коврик для занятий должен быть удобным и иметь приятный цвет.
- Тренировочный костюм не должен стеснять движений.
- Не рекомендуется проводить занятия на полный желудок.
- Первый прием пищи - не ранее чем через полчаса после занятий.
- Соблюдать принцип постепенности, регулярности, длительность занятий не более 30 мин, два раза в неделю.
- Занятие полезно начинать с разминки.
- Затем целесообразно перейти к асанам.
- Асаны и пранаямы адаптируются и предлагаются детям в виде образных упражнений.
- Весь комплекс целесообразно сопровождать специально подобранной музыкой.

Таким образом, йога – это полноценная гимнастика, развивающая и укрепляющая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с нарушением осанки и способ стать гибким, развития координации движений. Соединения движения и дыхание в процессе выполнения поз является дополнительным средством оздоровления организма. Релаксация в конце занятия помогает открыть детям удовольствие от внутреннего покоя. Также йога дает возможность для безграничной фантазии ребенка, поэтому на занятиях йогой невозможно заскучать.

### **Цель:**

- Профилактика простудных заболеваний, закаливание и общее оздоровление детей.

### **Задачи:**

- Учить детей чувствовать свое тело, выполнять движения осознано, легко и красиво;
- Развивать гибкость и эластичность позвоночника, формируя правильную осанку;
- Закрепить навыки правильного дыхания;
- Воспитывать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость.

### **Инструкция:**

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.

Занятия можно проводить как утреннюю гимнастику, как гимнастика после дневного сна.

С детьми с нарушением слуха: на картинках указаны кружочки, один кружок обозначает вдох, два – выдох.

Для детей с нарушением зрения можно ориентироваться по кружочкам и стучать по полу по выше описанному примеру, тем самым ориентируя детей по правильному дыханию во время выполнения асан.

Продолжительность занятия по йоге для детей 4—7 лет составляет 20—35 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Проводится 1 раз в неделю. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

#### *Подготовительная часть занятия (5—7 минут)*

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика. Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

#### *Основная часть занятия (15—20 минут)*

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части 3—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.

3. Гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика – чередуются. Выполняется в конце основной части.

#### *Заключительная часть (3—5 минут)*

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойно полежать.



### Структура занятия:

Разминка: хождение по камушкам, бег, ходьба на носках, пятках, внутренних и внешних сторонах стопы.

Приветствие.

Пранаяма (Дыхательное упражнение).

Позы.

Самомассаж.

Упражнение на снятие напряжения.

**Приветствие. «Круг дружбы»**

*(Всегда выполняется в начале гимнастики)*

И.п. – стоя, ноги вместе, ладони сложены перед грудью вместе, живот втянуть, расправить ребра.

**Пранаямы (Дыхательное упражнение) «Окно и дверь».**

И.п. – стоя ровно, выпрямиться.

Выполнение: воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь».

Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем через «дверь»

**Поза «Зародыша»:** Налаживает пищеварение, укрепляет мышцы спины и живота.

1. Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируйте на правой стороне живота. Удержите, позу 5-6 сек, спокойно в И.п.

2. Прижать согнутую левую ногу к животу. Внимание на левой стороне живота. Держать позу 5-6 сек, вернуться в И.п.

3. Прижать обе ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание при этом сосредоточить на области пупка. Удерживать 5-6 сек и спокойно опустить обе ноги, расслабляясь. Продолжить в той же последовательности 2-3 раза или один раз, но с более продолжительной задержкой.

**Поза «Звезды»**

И.п. - Ноги на ширине. Руки разведены в стороны. Наклоны.

1,2 – наклоняемся, тянемся правой рукой до левой ноги, левая рука наверх.

3,4 – и.п.

Затем смена положения в другую сторону.

**Поза «Дерево»**

И.п. – стоя на двух ногах, согнуть правую ногу в колене, расположив правую пятку под коленом

1,2 – балансируя на левой ноге поднять вытянутые руки вверх так, чтобы они оказались рядом с ушами, сомкнуть ладони вместе и опустить до уровня груди. Соблюдая баланс.

3,4 – и.п. смена положения.

**3. «Наклоны»**

И.п. – ноги на ширине плеч

1,2 – Во время вдоха поднимите левую руку в сторону и вверх над головой, заводим ее за левое ухо

3,4 - Во время выдоха переместите правую руку вправо (в сторону от себя) вдоль пола. Наклоните вправо туловище, голову и левую руку.



Во время вдоха вернитесь в исходное положение. Выполняем тоже самое движение в левую сторону.

**Самомассаж: «Найдем и покажем ушки»**

Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

**Упражнение на снятие напряжения:** дети стоят в кругу, на выдохе наклон вниз, руки вниз, спину расслабить. «Собирают усталость» руками снизу –вверх в «большой мешок» и выбрасывают.

---

№

**ответствие. «Круг дружбы»**

*(всегда выполняется в начале гимнастики)*

И.п. – стоя, ноги вместе, ладони сложены перед грудью вместе, живот втянуть, расправить ребра.

**Пранаямы (Дыхательное упражнение) «Окно и дверь».**

И.п. – стоя ровно, выпрямиться.

Выполнение: воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем через «дверь»

**Поза «Угла»:** помогает при запорах. При вздутии кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет мышцы.

Лежа на спине. Руки вдоль туловища. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Поднимите, прямые ноги на 5-6 сек над уровнем поверхности, на которой лежите. Удержите угол столько, сколько сможете без особых усилий. Сначала 5 секунд, затем постепенно прибавляя по 1-2 секунды каждый последующий день. Дыхание спокойное, произвольное.

**Поза «Мостик»:** увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице.

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

**Поза «Ребенок»:** улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление.

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

**«Ветер и листья» (самомассаж пальцев рук)**

Раз, два, три, четыре, пять, (Загибать пальцы на обеих руках, начиная с мизинцев.)

Будем листья собирать. (Ритмично сжимать и разжимать кулачки.)

Листья берёзы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберём, (Вновь загибать пальцы, начиная с мизинцев, на каждую строчку текста.)

Маме осенний букет отнесём. (Потирать ладони друг о друга и по окончании текста выставить вперёд ладони, пальцы развести.)

**Упражнение на снятие напряжения:** дети стоят в кругу, на выдохе наклон вниз, руки вниз, спину расслабить. «Собирают усталость» руками снизу – вверх в «большой мешок» и выбрасывают.

**ЕСЛИ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАЛА КАРТОТЕКА И НУЖНА В ПОЛНОМ ОБЪЁМЕ, НАПИШИТЕ МНЕ НА ПОЧТУ, И Я ВАМ ВЫШЛЮ. СПАСИБО ЗА ПОНИМАНИЕ!**

