

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Детский сад № 54»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №54»
Протокол №5 « 07» 06 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ «Детский сад №54»
Н.С. Афонина
« 23 » 07 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Детская оздоровительная йога»
для детей 3– 7 лет

Составила:
педагог доп. образования
Войнова Т.Н.

Северск – 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	10
Содержание изучаемого курса.....	35
Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	38
Список литературы.....	39

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хатха-йога - как нетрадиционный метод в системе оздоровления детей дошкольного возраста

Важнейшей характеристикой работы каждого дошкольного образовательного учреждения является состояние здоровья детей.

Для более совершенных и перспективных форм организации работы по физическому воспитанию, охраны жизни и здоровья детей в Северске успешно внедряется программа "Здоровый ребёнок", рассчитанная на детей 3-7 лет.

Эта программа имеет свои особенности, отличающие её от других программ:

- комплексный подход к проблеме обучения детей основам здорового образа жизни (ЗОЖ);
- формирование и начало тренировки основных функциональных систем организма, позволяющих добиться оптимального приспособительного эффекта к различным нагрузкам;
- использование апробированных и разрешённых нетрадиционных методов оздоровления часто болеющих детей, одним из которых является **оздоровительная система динамических, статических и дыхательных упражнений Хатха-йоги** (адаптированная и рекомендованная для дошкольников).

Хатха-йога обеспечивает хорошее пищеварение, крепкий сон, энергичное состояние, прекрасное функционирование внутренних органов, гибкость и хороший мышечный тонус, – это лишь некоторые из достижений, которые можно достичь с помощью регулярной практики. Она делает позвоночник гибким и является тонизирующим средством для всех органов.

– статические упражнения развивают чувство равновесия, восстанавливают и укрепляют медленно сокращающиеся мышечные волокна мышц, ответственных за осанку. Система отличается методичностью в построении тренировочного режима в зависимости от физических возможностей группы, глубокой проработкой основных групп мышц, развитием силовых и скоростных характеристик.

– дыхательные и релаксационные упражнения в начале занятия, в процессе тренировки и в конце занятия позволяют создать благоприятный тренировочный режим и постоянный самоконтроль самочувствия детей.

Учение йогов является древнейшим культурным наследием Индии. Её развили и усовершенствовали любознательные и энергичные люди в долине реки Инд. Они поняли, как важно для достижения духовных и интеллектуальных целей иметь здоровое тело.

Одной из составных частей йоги является хатха-йога. Около двух тысяч лет назад или даже раньше, в древней Индии, доктора и учёные уже знали о взаимосвязи физического и психического развития человека. На основе этого знания они разработали науку хатха-йоги. Ха – это солнце, символ жизненных сил, энергии, бодрости (напряжение), тха – Луна – символ покоя (расслабление). Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на

союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию через укрепление тела с помощью особых поз и дыхательных упражнений.

Позднее, около 1200 года до н.э., йога была систематизирована. Йоги считают, что здоровье должно быть естественным состоянием человека. В Индии сейчас есть уже много институтов, которые воспитывают йогов по-новому, без нежелательных и неприемлемых для нас связей с религией и мифологией.

Проверенная тысячелетним опытом, эта система стала одной из самых популярных и любимых оздоровительных в 105 странах мира.

В нашей стране йога получила официальное признание лишь в 1988 году: в Москве, при Центральном научно-исследовательском институте медико-биологических проблем спорта на базе хатха-йоги открылся Научно-практический центр нетрадиционных методов оздоровления «Академия Йога» – высшее учебное заведение, где преподаватели повышают свою квалификацию, углубленно изучая практическую йогу, философию, медицину и другие дисциплины, необходимые современному преподавателю йоги. Дипломы инструкторов вручаются от имени самой Академии и Всесоюзного научного общества врачей ЛФК и спортивной медицины. Одним из направлений, работы заведения является оздоровление населения.

Сейчас ведётся подготовка инструкторов по йога-терапии через Государственный Национальный Институт Здоровья (С. Агапкин (Москва), А. Фролов (Санкт-Петербург) в сотрудничестве с Московским Аштанга-йога центром).

Хатха-йога применяется:

- для подготовки подводников;
- как одно из средств подготовки космонавтов и квалифицированных борцов – вольного стиля;
- в армии в качестве зарядки;
- в санаториях и профилакториях;
- в группах здоровья;
- специальных медицинских группах.

Программа оздоровления детей с использованием хатха-йоги

Йога, что на санскрите значит «соединение», — это естественное состояние детей, которые искренне считают маму и всё вокруг частью себя. Дети - естественны и открыты от природы, они чистые и гибкие, их сознание свободно от страха и социальных стереотипов. Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учётом физических, физиологических и психологических особенностей ребёнка.

«Хатха-йога» для дошкольников, конечно не настоящая йога; это всего лишь комплекс статических упражнений (поз), навеянных системой йогов и адаптированная для детей.

Разрешённые для применения у детей асаны являются неспешной гимнастикой без каких-либо излишеств. Особенностью упражнений адаптивной гимнастики (АГ) является их относительная статичность (это позы) и целенаправленность воздействия на функционирование тех или иных

органов и систем организма. Многие упражнения из йоги плавно переключались в комплексы лечебной физкультуры при различных заболеваниях: дыхательной системы, пищеварительного тракта, опорно-двигательной системы и др. В совокупности с физиотерапевтическими процедурами и основным лечением это дает колоссальный положительный результат, который сохраняется потом годами.

Йога особенно полезна часто болеющим детям, тревожным и легковозбудимым, малоподвижным, ощущающим дефицит общения, с дефицитом или избытком массы тела, имеющим заболевания бронхо-лёгочной и нервной системы (энурез, вегето-сосудистая дистония).

Дети с такими особенностями развития, как синдром Дауна, детский церебральный паралич, синдром дефицита внимания и гиперактивности, аутизм и другие, получают от занятий огромную пользу.

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создаёт все условия для гармоничного роста и развития детей.

В йоге чётко выделены 8 разделов, 2 из которых характеризуют технику хатха-йоги, они и были использованы в нашей работе. Это:

- 1) Асаны – физические упражнения в виде различных статических поз; и
- 2) Пранаяма – особые дыхательные упражнения.

В детской йоге сознательно опускается шесть ступеней, теория и философия – здесь они будут лишним грузом, который под силу только взрослому и зрелому человеку. Ведь задача инструктора - не делать детей йогами, а укрепить здоровье дошкольника, при условии, что йога для них будет привлекательна.

Основной целью йоговских упражнений является усиление кровотока в результате активизации скелетных мышц, а вследствие этого и усиление поглощения кислорода. Желаемый эффект достигается простыми движениями позвоночника и различных суставов без движения мышц, требующих большого физического напряжения.

В программе хатха-йоги имеются различные упражнения (асаны), предназначенные для укрепления всех систем организма.

Асаны – это своеобразные упражнения, благодаря которым занимающийся человек разминает опорно-двигательный аппарат, в частности, суставы, связки и мышцы. Путём растяжения, скручивания и сжатия, асаны улучшают работу сердца и кровеносной системы, а так же позволяют проводить мягкий массаж органов и желез внутренней секреции, которые в результате этого активизируют свою работу. В свою очередь, эндокринная система напрямую связана с нервной, что позволяет укрепить её и сделать более управляемой.

Йоговские упражнения (асаны) в большей степени направлены на **поддержание здорового состояния позвоночника**. Йоги считают, что, сохраняя гибкость и силу позвоночного столба, занимающиеся сохраняют здоровье всего организма. Специально подобранные асаны йоги позволяют мягко, медленно и постепенно растягивать мышцы и связки позвоночника, и в растянутом состоянии слегка изгибать и скручивать позвоночник во всех отделах: шейном, грудном, поясничном и крестцовом. Такие упражнения являются изометрическими, так как мышцы почти не меняют своей длины. Они снимают гипертонус, мышцы расслабляются, чуть удлиняются, восстанавливается правильное положение отдельных сегментов позвоночника. Хатха-йога применяется для укрепления

костной основы позвоночника, восстановления нормального тонуса мышц (тренировки ослабленных, расслабления и растяжения спастически сокращенных, укороченных мышц). В процессе практики прорабатываются глубокие мышцы, окружающие позвоночник и составляющие его «мышечный корсет», помимо этого, больше питания получает и спинной мозг, проходящий внутри позвоночника. Это, безусловно, наилучшим образом влияет на оптимизацию работы всех систем организма в целом, и нервной, в частности.

При помощи асан достигается **развитие головного мозга и его деятельности**. Это происходит за счёт того, что опорно-двигательный аппарат и другие системы, работая по-новому, заставляют мозг искать новые режимы в управлении организмом. В свою очередь, мозг предоставляет органам новые, улучшенные режимы управления их работой.

Программа оздоровления детей с использованием хатха-йоги продумана таким образом, что при выполнении упражнений (асан) начинается централизованное воздействие на все системы организма. Именно за счёт такого эффекта занятия хатха-йогой делают тело гибким и сильным, оказывают ярко выраженный терапевтический эффект: укрепляют здоровье и иммунитет.

Дыхательная гимнастика («Пранаяма»)

Дыхательную гимнастику проводят **для укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения выносливости при физических нагрузках и сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям**.

Все пранаямы исключительно благотворно влияют не только на лёгкие и органы, но и **способствуют развитию мышц груди и спины**.

Дыхательные упражнения являются обязательными при заболеваниях позвоночника, так как расширяют грудную клетку, снимают спастическое напряжение мышц, способствуют нормализации кровообращения в них, укрепляет костную, хрящевую и мышечную ткань вовлечённой в движение области.

Ритмичное и правильное дыхание успокаивает нервную систему и является **прекрасным массирующим средством для главного органа системы кровообращения – сердца**.

Психологический эффект йоги - рост активности, прилив бодрости, устранение меланхолии, повышение настроения. Йога для детей способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия.

Йога также является отличным **средством расслабления**. Она даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно актуальна при работе с гиперактивными, неуравновешенными, невнимательными детьми.

Детская йога не подразумевает какой либо религиозной направленности, поэтому родители являющиеся Христианами могут приобщать своего ребёнка к самому древнему и эффективному искусству оздоровления тела – хатха-йоге.

Предлагая детям познакомиться с системой йоги в весёлой, игровой форме, «детская йога» показывает, как дети в возрасте от 3-х лет и старше могут направить свою естественную энергию на укрепление здоровья: упражнения помогают развить естественную гибкость, способность к концентрации, хорошую осанку и координацию движений.

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- выполнение упражнений на гибкость позвоночника, развитие мышечной силы и выносливости;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж.

Отличие программы от существующих физкультурных программ

- исключает соревнования, а значит, вероятность травм и стресса;
- движения йоги в сочетании с медленным и глубоким ритмом дыхания задействуют организм в целом, прорабатывают все направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы, а также воздействуют на внутренние органы.
- упражнения не требуют усиленной работы сердца и значительного физического напряжения, как в обычной физкультуре что приводит, в конечном счёте, к усталости. Все движения делаются медленно и последовательно, следовательно, работа сердца не перегружается. Поэтому их могут выполнять и ослабленные дети, к примеру, выздоравливающие после болезни.
- система занятий по хатха-йоге большое внимание уделяет позвоночнику и суставам (профилактика нарушений осанки).

Профилактические меры являются более эффективными, чем лечебными!

Кроме того, дыхательные упражнения (пранаяма) увеличивают объём лёгких, а расслабление позволяет установить контроль над эмоциями.

Основные цели, задачи, принципы и направления оздоровительной программы «Хатха-йога» для дошкольников для улучшения состояния их здоровья и развития физических качеств

Цель:

Физическое и психическое развитие и укрепление всех систем организма у часто болеющих дошкольников.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- профилактика сколиоза, плоскостопии, близорукости, частых простудных заболеваний и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- сохранение положительного психоэмоционального состояния детей.

2. Образовательные:

- создание фундамента для развития индивидуальных физических способностей ребёнка;
- координация движений у детей.

3. Воспитательные:

- воспитывать в детях уверенность в своих силах, способность быть счастливыми и лёгкими на восприятие нового.

Знания, умения и навыки, формируемые по ходу занятий:

- элементарные основы познания себя в области анатомии;
- практическое владение своим телом;
- умение самостоятельно повторять упражнения.

Методологические принципы, используемые при создании программы:

1. Принцип научности.

Все предложенные и используемые упражнения научно обоснованы и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья.

2. Принцип доступности.

Основывается на том, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребёнка.

3. Принцип активности и сознательности.

Польза от занятий может быть только в том случае, когда взрослые и дети осознают что и для чего они делают. Весь коллектив взрослых, как педагогов, медицинских работников, так и родителей, нацелен на поиск новых, эффективных методов оздоровления себя и детей и применение найденных методов на практике.

4. Принцип интегрированности.

Решение оздоровительных задач в системе «детский сад – дом» по возможности во всех видах деятельности (игра, гуляние, сон, свободная деятельность, и т.п.). В каждом занятии прослеживается взаимосвязь между различными видами деятельности, направленными на решение воспитательных задач.

5. Принцип личностного подхода.

Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребёнка, что отражено в задачах и содержании программы. Воспитание опирается на естественный процесс саморазвития задатков физического потенциала личности ребёнка, признание ценностей личности, её уникальности, права на уважение. В свою очередь, такое развитие личности маленького человека возможно при создании педагогического процесса.

6. Принцип адресности и преемственности.

умение адаптировать содержание программы категориям разного возраста.

7. Принцип системности.

Программа представляет собой систематизированное, структурированное изложение методического материала по работе с детьми 3-7 лет.

Основные направления программы:

1. Профилактические:

– профилактика правильной осанки, плоскостопия, близорукости, частых простудных заболеваний.

2. Учебные:

- обучение основам оздоровительной гимнастики;
- совершенствование навыков владения самомассажем;
- обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений.

3. Коррекционные:

– увеличение жизненной ёмкости лёгких;

- увеличение физической работоспособности и выносливости;
- повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.

4. Валеологические:

- формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни);
- создание благоприятных условий для оздоровления организма;
- формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его;
- выработка гигиенических навыков.

5. Психологические:

- улучшение эмоционального состояния.
- снятие психологической напряженности.
- воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности.
- развитие коммуникативных навыков.

Возраст детей. Программа предусматривает обучение детей 3-7 лет.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Формы и режим занятий: Ведущей формой организации является групповая. Наполняемость групп – 8 человек. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Длительность занятий составляет

3-4лет -15- минут.

4-5 лет-20- минут

5-6 лет -30 минут.

6-7 лет-30- минут

Формы подведения итогов

Итоговый контроль осуществляется в форме открытого занятия для родителей.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня психофизического развития детей;
- улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;
- повышение общей работоспособности и выносливости организма, укрепление иммунной системы;
- снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья детей;
- профилактика и своевременная коррекция опорно-двигательного аппарата (ОДА);
- увеличение жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), гибкости, статической силы, общей выносливости;
- повышение интереса детей к естественной двигательной активности.
- расширение знаний взрослых и детей о понятии «здоровье» и влияния образа жизни на его состояние.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Количество занятий								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февр.	март	апрель	май
	Комплексы упражнений	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Всего занятий	36								

Структура занятий

План занятия составлен на основе опыта работы с данным контингентом детей в соответствии с физиологическими параметрами возраста, с учётом работоспособности и порога утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Цель комплексов – активизировать физиологические функции организма, содействовать развитию физических качеств и координации движений.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (5-6 мин.). Цель: тонизирование организма, разогрев мышц, растяжка сухожилий, подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе.

В подготовительную часть включаются: гимнастика потягиваний, дыхательные упражнения, ознакомление с частями тела (прохлопывание), разминка с упражнениями на растяжение мышц, подвижность суставов, динамические упражнения и элементы самомассажа (пальцев рук и предплечий, ног, лица).

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть (20 мин.). Цель: Укрепление и разработка суставов, освобождение их от отложений солей, укрепление костной системы, повышение гибкости позвоночника.

а) разучивается комплекс статических упражнений (или закрепляется пройденный) в ассоциативных названиях, в котором уделяется внимание каждому движению при выполнении асаны. Выполнять её правильно, но без напряжения и держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное.

б) Растяжки (в ассоциативных названиях). Цель: развитие гибкости и плавности у ребёнка.

Заключительная часть (3-4 мин.). Цель: научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние.

а) упражнения (асаны) в хатха-йоге – упражнения на расслабление;

б) пранаямы (дыхательные упражнения + «Дыхание по Стрельниковой»). Цель: оптимизация автоматического режима работы дыхательного центра, усиление функции дыхательного аппарата. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании.

в) медитация. Цель: расслабление тела и сознания.

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, пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

Учебно-тематический план

Сентябрь

Неде- ли	Комплексы упражнений	
	1 год	2 год
1	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Ознакомление с частями тела (прохлопывание)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Скажи «да» ручками и ножками) - «Тик-так» - «Колокольчик» <p>6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Верёвочка» - «Кошка» - «Бутерброд» - «Посвети сердечком» <li style="padding-left: 20px;"><i>ПРЕСС</i> («Флажки», «Платочки») - «Борцовский мост» - «Ролик» <li style="padding-left: 20px;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ <li style="padding-left: 40px;">(«Солдатык», «Звёздочка», «Лодочка», Плавание «брасом») - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос» 	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Ознакомление с частями тела (прохлопывание)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Скажи «да» ручками и ножками) - «Тик-так» - «Колокольчик» - «Вертолёттик» - «Ладушки» <p>6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Верёвочка» - «Кошка» - «Бутерброд» - «Батут» - «Корова» <li style="padding-left: 20px;"><i>ПРЕСС</i> («Флажки», «Платочки», «Пружинка») - «Борцовский мост» - «Ролик» <li style="padding-left: 20px;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ <li style="padding-left: 40px;">(«Солдатык», «Звёздочка», «Лодочка», Плавание «брасом» «Торпеда») - «Лук» - «Кошка» - «Колесо» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос»

2	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Ознакомление с частями тела (прохлопывание)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Скажи «да» ручками и ножками) - «Тик-так» - «Колокольчик» - «Миксер» - «Царапанье» <p>6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Верёвочка» - «Кошка» - «Бутерброд» - «Посвети сердечком» - «Стол» - «Бабочка» <p><i>ПРЕСС</i> («Флажки», «Платочки»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Ролик» <p>УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатик», «Звёздочка», «Лодочка», Плавание «брасом», «Буратино»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос» 	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Ознакомление с частями тела (прохлопывание)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Скажи «да» ручками и ножками) - «Тик-так» - «Колокольчик» - «Вертолёттик» - «Ладушки» - «Юла» <p>6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Верёвочка» - «Кошка» - «Бутерброд» - «Батут» - «Корова» - «Бабочка» - «Бабочка на цветке» <p><i>ПРЕСС</i> («Флажки», «Платочки», «Пружинка», «Жучок»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Ролик» <p>УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатик», «Звёздочка», «Лодочка», Плавание «брасом» «Торпеда», «Буратино», «Честь командиру»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лук» - «Лук на бочок» - «Кошка» - «Колесо» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос»
---	--	--

3	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Ознакомление с частями тела (прохлопывание)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Скажи «да» ручками и ножками» - «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди» - «Петушок и курочка» <p>6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Верёвочка» - «Кошка» - «Бутерброд» - «Посвети сердечком» - «Русалка» - «Стол» - «Гусеница» - «Бабочка» - «Бабочка на цветке» <p style="text-align: center;"><i>ПРЕСС</i> («Флажки», «Платочки», «Укажи дорожку»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Ролик» <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатик», «Звёздочка», «Лодочка», Плавание «брасом», «Обезьянка»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос» 	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Ознакомление с частями тела (прохлопывание)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Скажи «да» ручками и ножками» - «Тик-так» - «Колокольчик» - «Маятник часов» - «Вентилятор» - «Дерево на ветру» - «Футбол» <p>6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Боковой треугольник» - «Трансформер» - «Кошка» - «Бутерброд» - «Батут» - «Корова» - «Достань пяткой животик, лоб, ушко» <p style="text-align: center;"><i>ПРЕСС</i> («Платочки», «Подними пушинку», «Пружинка», «Жучок»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Ролик» <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатик», «Звёздочка», «Лодочка», Плавание «по-собачьи» «Торпеда», «Буратино», «Честь командиру»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лук» - «Лук на бочок» - «Кошка» - «Колесо» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос»
---	---	---

4	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Ознакомление с частями тела (прохлопывание)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Сжатие пружины» - «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди» - «Балетный шаг» <p>6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Верёвочка» - «Кошка» - «Бутерброд» - «Посвети сердечком» - «Русалка» - «Стол» - «Гусеница» - «Бабочка» - «Бабочка на цветке» - «Достань пяткой животик, лоб, ушко» <p style="text-align: center;"><i>ПРЕСС</i> («Флажки», «Платочки», «Укажи дорожку», «Велосипед»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Ролик» <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатик», «Звёздочка», «Лодочка», Плавание «брасом», «Буратино»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос» 	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Ознакомление с частями тела (прохлопывание)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Карате» - «Тик-так» - «Маятник часов» - «Вентилятор» - «Дерево на ветру» - «Футбол» - «Колобок, бегущий по плечам, спине, груди» <p>6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Боковой треугольник» - «Трансформер» - «Бутерброд» - «Батут» - «Подними замочек» - «Достань пяткой животик, лоб, ушко» - «Сломанная кукла» <p style="text-align: center;"><i>ПРЕСС</i> («Платочки», «Подними пушинку», «Пружинка», «Жучок», «Достань солнышко»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Ролик» <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатик», «Звёздочка», «Лодочка», Плавание «по-собачьи» «Торпеда», «Обезьянка», «Ножницы»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лук» - «Лук на бочок» - «Кошка» - «Колесо» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос»
---	--	---

Неде- ли	Комплексы упражнений	
	1 год	2 год
1	<p>1. Дыхание «Ладшки», «Погончики» (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (сердце)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Наказание самого себя» - «Полюби себя» - «Балетный шаг» - Колёса паровоза» <p>6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Верблюд» - «Кошка» - «Бутерброд» - «Посвети сердечком» - «Русалка» - «Указка» <p>ПРЕСС («Укажи дорожку», «Платочки», «Подними пушинку»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Ролик» <p>УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатык», «Звёздочка», «Лодочка», Плавание «брасом», «Буратино»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос» 	<p>1. Дыхание «Ладшки», «Погончики» (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (сердце)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Миксер» - «Дерево на ветру» - «Ганец живота» - «Плавание» - «Мячик» <p>6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Скамейка» - «Бутерброд» - «Ласточка» - «Сильные ручки» - «Бабочка на цветке» - «Улитка» - «Лев» <p>ПРЕСС («Платочки», «Жучок», «Пружинка», «Коса»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Ролик» <p>УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатык», «Звёздочка», «Обезьянка», «Плавание «по-собачьи», «Торпеда», «Ножницы»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Утюжок» - «Колесо» - «Ребёнок» - «Свеча» - «Плуг» - «Достань носочки» - «Рыбка золотая» - «Бутерброд» - Созерцание «Тишина» - «Лотос»

<p>2</p>	<p>1. Дыхание «Насос», «Погончики» (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (кожа и волосы)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ползунок» - «Липучки» - «Мячик» <p>6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Бутерброд» - «Посвети сердечком» - «Батут» - «Лев» <p style="padding-left: 40px;">ПРЕСС («Флажки», «Платочки», «Подними пушинку»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Ролик» <p style="padding-left: 40px;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатык», «Звёздочка», «Лодочка», Плавание «По-собачьи», «Обезьянка»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос» 	<p>1. Дыхание «Кошка», «Насос», «Ладшки» (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (кожа и волосы)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Петушок и курочка» - «Посмотри, что за спиной» - «Отодвигание стен и потолка» - «Сжатие пружины» <p>6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Трансформер» - «Бутерброд» - «Ласточка» - «Гора» - «Сильные ручки» - «Бабочка на цветке» - «Достань пяткой животик, лоб, ушко» - «Сломанная кукла» <p style="padding-left: 40px;">ПРЕСС («Укажи дорожку», «Велосипед», «Пружинка», «Достань солнышко»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» <p style="padding-left: 40px;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ («Солдатык», «Звёздочка», «Плавание «брасом», «Лодочка», «Буратино», «Торпеда», «Ножницы»)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лук» - «Лук на бочок» - «Кошка» - «Утюжок» - «Колесо» - «Ребёнок» - «Свеча» - «Плуг» - «Бутерброд» - «Спящая рыбка» - Созерцание «Тишина» - «Лотос»
----------	---	---

3	<p>1. Дыхание «Флюгер», «Маятник» (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (мышцы)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Футбол» - «Плавание» - «Ладушки» - «Юла» <p>6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Бутерброд» - «Посвети сердечком» - «Батут» - «Лягушка» <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Ролик» <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос» 	<p>1. Дыхание «Флюгер», «Маятник» (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (мышцы)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Карате» - «Открывание дверей» - «Колёса паровоза» - «Балетный шаг» - «Мячик» <p>6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Дерево» - «Трансформер» - «Бутерброд» - «Сильные ручки» - «Лев» - «Верёвочка» - «Указка» <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Утюжок» - «Колесо» - «Ребёнок» - «Свеча» - «Плуг» - «Бутерброд» - «Спящая рыбка» - Созерцание «Вода» - «Лотос» + гимнастика для глаз
---	---	---

4	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (кости)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Вертолётик»» - «Маятник часов» - «Открывание дверей» - «Посмотри, что за спиной» <p>6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Скамейка» - «Подними замочек» - «Бутерброд» - «Посвети сердечком» - «Указка» - «Петрушка» <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Ролик» <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос» 	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (кости)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Освоение суставной гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Футбол» - «Липучки» - «Царапанье» - «Бег по-собачьи» - «Колёса паровоза» <p>6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» + 3 точки - «Черепашка» - «Бутерброд» - «Ласточка» - «Гора» - «Сильные ручки» - «Бутерброд» - «Бабочка» <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост», «Большой мост» - «Ролик» <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Утюжок» - «Колесо» - «Ребёнок» - «Свеча» - «Плуг» - «Бутерброд» - «Рыбка золотая» - Созерцание «Вода» - «Лотос» + гимнастика для глаз
---	---	---

Ноябрь:

Неде- ли	Комплексы упражнений	
	1 год	2 год
1	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (лёгкие)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Суставная гимнастика</p> <p>6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <p>- «Аист» - «Батут»</p> <p>- «Собака» - «Бутерброд»</p> <p>- «Кобра» - «Посвети сердечком»</p> <p>- «Горка» - «Указка»</p> <p>- «Корова» - «Подними замочек»</p> <p>- «Верёвочка»</p> <p align="center">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост», «Ролик»</p> <p align="center">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка»</p> <p>- «Ребёнок»</p> <p>- Созерцание «Вода»</p> <p>- «Лотос»</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (лёгкие)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Суставная гимнастика</p> <p>6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <p>- «Аист» - «Батут»</p> <p>- «Собака» - «Бутерброд»</p> <p>- «Кобра» - «Посвети сердечком»</p> <p>- «Горка» - «Указка»</p> <p>- «Корова» - «Подними замочек»</p> <p>- «Верёвочка»</p> <p align="center">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост»</p> <p>- «Большой мост»</p> <p>- «Ролик»</p> <p align="center">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка»</p> <p>- «Ребёнок»</p> <p>- Созерцание «Вода»</p> <p>- «Лотос» + гимнастика для глаз</p>
2	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (кровь)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Суставная гимнастика</p> <p>6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <p>- «Аист» - «Указка»</p> <p>- «Собака» - «Бутерброд»</p> <p>- «Кобра» - «Посвети сердечком»</p> <p>- «Горка» - «Бабочка»</p> <p>- «Корова» - «Бабочка на цветке»</p> <p>- «Лягушка» - «Достань пяткой животик, лоб, ушко»</p> <p>- «Стол»</p> <p align="center">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост»</p> <p>- «Ролик»</p> <p align="center">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка»</p> <p>- «Ребёнок»</p> <p>- Созерцание «Вода»</p> <p>- «Лотос»</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (кровь)</p> <p>3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Суставная гимнастика</p> <p>6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <p>- «Аист» - «Трансформер»</p> <p>- «Собака» - «Бутерброд»</p> <p>- «Кобра» - «Посвети сердечком»</p> <p>- «Горка» - «Русалка»</p> <p>- «Дерево» - «Сильные ручки»</p> <p>- «Чаша» - «Корова»</p> <p align="center">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост»</p> <p>- «Большой мост»</p> <p>- «Ролик»</p> <p align="center">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка»</p> <p>- «Ребёнок»</p> <p>- Созерцание «Вода»</p> <p>- «Лотос»</p>

3	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (желудок) 3. Гимнастика потягиваний (стоя) 4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Батут» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Указка» - «Скамейка» - «Подними замочек» - «Лев»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос»</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (желудок) 3. Гимнастика потягиваний (стоя) 4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Лягушка» - «Собака» - «Батут» - «Кобра» - «Бутерброд» - «Горка»+3 точки - «Посвети сердечком» - «Боковой треугольник» - «Сильные ручки» - «Корова» - «Подними замочек» - «Лев»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Утюжок» - «Колесо» - Созерцание «Вода» - «Лотос»</p>
4	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (стоя) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Суставная гимнастика 5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Батут» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Петрушка» - «Корова» - «Бабочка» - «Верёвочка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос»</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (кишечник) 3. Гимнастика потягиваний (стоя) 4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Батут» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Указка» - «Пирамида» - «Подними замочек» - «Корова» - «Верблюд» - «Верёвочка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Утюжок» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос» + гимнастика для глаз</p>

Декабрь:

Неде- ли	Комплексы упражнений	
	1 год	2 год
1	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (стоя) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Суставная гимнастика 5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Бутерброд» - «Собака» - «Посвети сердечком» - «Кобра» - «Стол» - «Горка» - «Подними замочек» - «Корова» - «Лев» - «Лягушка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос» + расслабление шейного отдела</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (почки) 3. Гимнастика потягиваний (стоя) 4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Черепашка» - «Собака» - «Трансформер» - «Кобра» - «Бутерброд» - «Горка» - «Посвети сердечком» - «Боковой треугольник» - «Подними замочек»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост», «Большой мост», «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Плуг» (1 вар.) - «Утюжок» - «Бутерброд» - «Колесо» - «Рыбка золотая» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Берёзка» - «Лотос»</p>
2	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (стоя) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Суставная гимнастика 5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Бутерброд» - «Собака» - «Посвети сердечком» - «Кобра» - «Достань пяткой животик, лоб, ушко» - «Горка» - «Бабочка на цветке» - «Скамейка» - «Русалка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос»</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (мочевой пузырь) 3. Гимнастика потягиваний (стоя) 4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Сильные ручки» - «Собака» - «Корова» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Бутерброд» - «Пирамида» - «Посвети сердечком» - «Трансформер» - «Улитка» - «Дерево» - «Лягушка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост», «Большой мост», «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Бутерброд» - «Утюжок» - «Рыбка золотая» - «Колесо» - Созерцание «Вода» - «Ребёнок» - «Лотос» + - «Берёзка» расслабление шейного - «Плуг» (1 вар.) отдела</p>

3	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Суставная гимнастика 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Батут» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Подними замочек» - «Гусеница» - «Петрушка» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос»</p>	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (<i>печень</i>) 3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Сильные ручки» - «Собака» - «Черепашка» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Подними замочек» - «Чаша» - «Бутерброд» - «Ласточка» - «Посвети сердечком» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Плуг» (1 вар.) - «Утюжок» - «Бутерброд» - «Колесо» - «Спящая рыбка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Берёзка» - «Лотос»</p>
4	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Суставная гимнастика 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Указка» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Русалка» - «Стол» - «Верёвочка» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос»</p>	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Ознакомление с внутренними органами (<i>печень</i>) 3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Улитка» - «Собака» - «Подними замочек» - «Кобра» - «Бутерброд» - «Горка» на 3-х точках - «Посвети сердечком» - «Верблюд» - «Достань пяткой животик, лоб, ушко» - «Сильные ручки» - «Сломанная кукла» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Плуг» (1 вар.) - «Утюжок» - «Бутерброд» - «Колесо» - «Спящая рыбка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Берёзка» - «Лотос»</p>

Неде- ли	Комплексы упражнений	
	1 год	2 год
1	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Гимнастика от плоскостопия (стоя)</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъёмы на носках - ходьба (на пятках, на носках, на внутренних и внешних рёбрах стоп) <p>3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>4. Суставная гимнастика</p> <p>5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>6. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Корова» - «Лягушка» - «Бутерброд» - «Посвети сердечком» - «Стол» - «Подними замочек» - «Лев» <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Ролик» <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Воздух» - «Лотос» <p>+ расслабление шейного отдела</p>	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (влага)</p> <p>3. Гимнастика от плоскостопия (стоя)</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты с пятки на носок - развороты стоп - подъёмы на носках - ходьба (на пятках, на носках, на внутренних и внешних рёбрах стоп) <p>4. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба, тазобедренных суставов)</p> <p>5. Растяжка паховых связок, мышц и связок ног</p> <p>6. Суставная гимнастика</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Скамейка» - «Корова» - «Трансформер» - «Бутерброд» - «Посвети сердечком» - «Петрушка спит» - «Бабочка» - «Сломанная кукла» - «Шпагаты» <p>8. Массаж ног</p> <p>ПРЕСС</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Утюжок» - «Колесо» - «Ребёнок» - «Берёзка» - «Плуг» (2 вар.) - «Бутерброд» - «Рыбка золотая» - Созерцание «Воздух» - «Лотос» + гимнастика для глаз

2	<p>1. Очистительное дыхание 2. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Суставная гимнастика 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Бутерброд» - «Собака» - «Посвети сердечком» - «Кобра» - «Достань пяткой животик, лоб, ушко» - «Горка» - «Бабочка на цветке» - «Скамейка» - «Русалка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Воздух» - «Лотос»</p>	<p>1. Очистительное дыхание 2. Ознакомление с внутренними органами (<i>мозг</i>) 3. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 4. <i>Разминка</i> (локтевых коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Сильные ручки» - «Собака» - «Корова» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Бутерброд» - «Пирамида» - «Посвети сердечком» - «Трансформер» - «Улитка» - «Дерево» - «Лягушка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост», «Большой мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Бутерброд» - «Утюжок» - «Рыбка золотая» - «Колесо» - Созерцание «Воздух» - «Ребёнок» - «Лотос» - «Берёзка» + расслабление шейного отдела - «Плуг» (1 вар.)</p>
3	<p>1. Очистительное дыхание 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Суставная гимнастика 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Батут» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Подними замочек» - «Гусеница» - «Петрушка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Воздух» - «Лотос»</p>	<p>1. Очистительное дыхание 2. Ознакомление с внутренними органами (<i>нервы</i>) 3. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 5. Суставная гимнастика 6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Сильные ручки» - «Собака» - «Черепашка» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Подними замочек» - «Чаша» - «Бутерброд» - «Ласточка» - «Посвети сердечком»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост», «Большой мост», «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Плуг» (2 вар.) - «Утюжок» - «Бутерброд» - «Колесо» - «Спящая рыбка» - «Ребёнок» - Созерцание «Воздух» - «Берёзка» - «Лотос»</p>

4	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Маляр» - «Окно» <p>3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>4. Суставная гимнастика</p> <p>5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>6. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» - «Стол» <ul style="list-style-type: none"> - «Указка» - «Бутерброд» - «Посвети сердечком» - «Русалка» - «Верёвочка» <p>ПРЕСС</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Ролик» <p>УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос» 	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Ознакомление с внутренними органами (<i>нервы</i>)</p> <p>3. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Барабанщик» - Сгибание пальцев ног - «Окно» - «Маляр» <p>4. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>5. Суставная гимнастика</p> <p>6. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Аист» - «Собака» - «Кобра» - «Горка» на 3-х точках - «Верблюд» - «Сильные ручки» <ul style="list-style-type: none"> - «Улитка» - «Подними замочек» - «Бутерброд» - «Посвети сердечком» - «Достань пяткой животик, лоб, ушко» - «Сломанная кукла» <p>ПРЕСС</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик» <p>УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошка» - «Утюжок» - «Колесо» - «Ребёнок» - «Берёзка» <ul style="list-style-type: none"> - «Плуг» (2 вар.) - «Бутерброд» - «Спящая рыбка» - Созерцание «Вода» - «Лотос»
---	--	--

Неде- ли	Комплексы упражнений	
	1 год	2 год
1	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) - «Барабанщик» - сгибание пальцев ног 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Кошка» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Верёвочка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Земля» - «Лотос»</p>	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Кошка» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Корова» - «Верёвочка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Лук» - «Кошка» - «Колесо» - «Ребёнок» - Созерцание «Земля» - «Лотос»</p>
2	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Кошка» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Верёвочка» - «Стол» - «Бабочка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Земля» - «Лотос»</p>	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Кошка» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Корова» - «Верёвочка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Лук» - «Ребёнок» - «Кошка» - Созерцание «Земля» - «Колесо» - «Лотос»</p>

<p>3</p>	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Посвети сердечком» - «Собака» - «Русалка» - «Кобра» - «Стол» - «Горка» - «Гусеница» - «Верёвочка» - «Бабочка» - «Кошка» - «Бабочка на цветке» - «Бутерброд» - «Бабочка на цветке»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Земля» - «Лотос»</p>	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Кошка» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Корова» - «Боковой треугольник» - «Достань пяткой животик, лоб, ушко» - «Трансформер»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Лук» - «Ребёнок» - «Лук на бочок» - Созерцание «Земля» - «Кошка» - «Лотос» - «Колесо»</p>
<p>4</p>	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Русалка» - «Собака» - «Стол» - «Кобра» - «Гусеница» - «Горка» - «Бабочка» - «Верёвочка» - «Бабочка на цветке» - «Кошка» - «Бабочка на цветке» - «Бутерброд» - «Достань пяткой животик, сердечком» - «Посвети сердечком» - «Достань лоб, ушко»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Земля» - «Лотос»</p>	<p>1. <i>Дыхание</i> (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба, тазобедренных суставов) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) 5. Растяжка паховых связок, мышц и связок ног 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Трансформер» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Петрушка спит» - «Скамейка» - «Бабочка» - «Корова» - «Сломанная кукла» - «Шпагаты»</p> <p>8. Массаж ног</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Плуг» (2 вар.) - «Утюжок» - «Бутерброд» - «Колесо» - «Рыбка золотая» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Берёзка» - «Лотос» + гимнастика для глаз</p>

Неде- ли	Комплексы упражнений	
	1 год	2 год
1	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Бутерброд» - «Собака» - «Посвети сердечком» - «Кобра» - «Русалка» - «Горка» - «Указка» - «Верблюды» - «Кошка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Чаша» - «Лотос»</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Ласточка» - «Собака» - «Сильные ручки» - «Кобра» - «Бабочка на цветке» - «Горка» - «Улитка» - «Скамейка» - «Лев» - «Бутерброд»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Достань носочки» - «Утюжок» - «Рыбка золотая» - «Колесо» - «Бутерброд» - «Ребёнок» - Созерцание «Чаша» - «Свеча» - «Лотос» - «Плуг»</p>
2	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Посвети сердечком» - «Собака» - «Батут» - «Кобра» - «Лев» - «Горка» - «Бутерброд»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Чаша» - «Лотос»</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Гора» - «Собака» - «Сильные ручки» - «Кобра» - «Бабочка на цветке» - «Горка» - «Достань пяткой животик, лоб, ушко» - «Трансформер» - «Сломанная кукла» - «Бутерброд» - «Ласточка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Большой мост»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Лук» - «Свеча» - «Лук на бочок» - «Плуг» - «Кошка» - «Бутерброд» - «Утюжок» - «Спящая рыбка» - «Колесо» - Созерцание «Чаша» - «Ребёнок» - «Лотос»</p>

3	<p>1. Дыхание (по А.Н.Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) 5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Посвети - «Собака» сердечком» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Лягушка» - «Бутерброд»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Чаша» - «Лотос»</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) 5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Бутерброд» - «Собака» - «Сильные ручки» - «Кобра» - «Лев» - «Горка» - «Верёвочка» - «Дерево» - «Указка» - «Трансформер»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Бутерброд» - «Утюжок» - «Спящая рыбка» - «Колесо» - Созерцание «Чаша» - «Ребёнок» - «Лотос» + - «Свеча» гимнастика для глаз - «Плуг»</p>
4	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Бутерброд» - «Собака» - «Посвети - «Кобра» сердечком» - «Горка» - «Указка» - «Скамейка» - «Петрушка» - «Подними замочек»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Чаша» - «Лотос»</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н.Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 5. Суставная гимнастика 6. Растяжка паховых связок, мышц и связок ног 7. Суставная гимнастика</p> <p>8. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Трансформер» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Петрушка спит» - «Скамейка» - «Бабочка» - «Корова» - «Сломанная кукла» - Шпагаты</p> <p>9. Массаж ног</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Плуг» (2 вар.) - «Утюжок» - «Бутерброд» - «Колесо» - «Рыбка золотая» - «Ребёнок» - Созерцание «Чаша» - «Берёзка» - «Лотос» + гимнастика для глаз</p>

Неде- ли	Комплексы упражнений	
	1 год	2 год
1	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>)</p> <p>5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>6. Суставная гимнастика</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <p>- «Аист» - «Батут»</p> <p>- «Собака» - «Бутерброд»</p> <p>- «Кобра» - «Посвети сердечком»</p> <p>- «Горка» - «Указка»</p> <p>- «Корова» - «Подними замочек»</p> <p>- «Верёвочка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка»</p> <p>- «Ребёнок»</p> <p>- Созерцание «Тишина»</p> <p>- «Лотос»</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>)</p> <p>5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>6. Суставная гимнастика</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <p>- «Аист» - «Батут»</p> <p>- «Собака» - «Бутерброд»</p> <p>- «Кобра» - «Посвети сердечком»</p> <p>- «Горка» - «Указка»</p> <p>- «Корова» - «Подними замочек»</p> <p>- «Верёвочка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост»</p> <p>- «Большой мост»</p> <p>- «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка»</p> <p>- «Ребёнок»</p> <p>- Созерцание «Тишина»</p> <p>- «Лотос» + гимнастика для глаз</p>
2	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>4. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>)</p> <p>5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>6. Суставная гимнастика</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <p>- «Аист» - «Указка»</p> <p>- «Собака» - «Бутерброд»</p> <p>- «Кобра» - «Посвети сердечком»</p> <p>- «Горка» - «Бабочка»</p> <p>- «Корова» - «Бабочка на цветке»</p> <p>- «Лягушка» - «Достань пяткой»</p> <p>- «Стол» животик, лоб, ушко»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост»</p> <p>- «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка»</p> <p>- «Ребёнок»</p> <p>- Созерцание «Тишина»</p> <p>- «Лотос»</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой)</p> <p>2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>4. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>)</p> <p>5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>6. Суставная гимнастика</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <p>- «Аист» - «Трансформер»</p> <p>- «Собака» - «Бутерброд»</p> <p>- «Кобра» - «Посвети сердечком»</p> <p>- «Горка» - «Русалка»</p> <p>- «Дерево» - «Сильные ручки»</p> <p>- «Чаша» - «Корова»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост»</p> <p>- «Большой мост»</p> <p>- «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка»</p> <p>- «Ребёнок»</p> <p>- Созерцание «Тишина»</p> <p>- «Лотос»</p>

3	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Батут» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Указка» - «Скамейка» - «Подними замочек» - «Лев»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос»</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Лягушка» - «Собака» - «Батут» - «Кобра» - «Бутерброд» - «Горка»+3 точки - «Посвети сердечком» - «Боковой треугольник» - «Сильные ручки» - «Корова» - «Подними замочек» - «Лев»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Утюжок» - «Колесо» - Созерцание «Тишина» - «Лотос»</p>
4	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5. Массаж (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Батут» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Петрушка» - «Корова» - «Бабочка» - «Верёвочка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Лотос»</p>	<p>1. Дыхание (по А.Н. Стрельниковой) 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. Разминка (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>) 5. Суставная гимнастика 6. Растяжка паховых связок, мышц и связок ног 7. Суставная гимнастика 8. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Трансформер» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Петрушка спит» - «Скамейка» - «Бабочка» - «Корова» - «Сломанная кукла» - Шпагаты</p> <p>9. Массаж ног</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост» - «Большой мост» - «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Плуг» (2 вар.) - «Утюжок» - «Бутерброд» - «Колесо» - «Рыбка золотая» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Берёзка» - «Лотос»</p> <p style="text-align: right;">+ гимнастика для глаз</p>

Неде- ли	Комплексы упражнений	
	1 год	2 год
1	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>)</p> <p>5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>6. Суставная гимнастика</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <p>- «Аист» - «Бутерброд»</p> <p>- «Собака» - «Посвети сердечком»</p> <p>- «Кобра» - «Стол»</p> <p>- «Горка» - «Подними замочек»</p> <p>- «Корова» - «Лев»</p> <p>- «Лягушка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост», «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка»</p> <p>- «Ребёнок»</p> <p>- Созерцание «Вода»</p> <p>- «Лотос» + расслабление шейного отдела</p>	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>3. <i>Разминка</i> (локтевых коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>)</p> <p>5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>6. Суставная гимнастика</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <p>- «Аист» - «Черепаша»</p> <p>- «Собака» - «Трансформер»</p> <p>- «Кобра» - «Бутерброд»</p> <p>- «Горка» - «Посвети сердечком»</p> <p>- «Боковой треугольник» - «Русалка»</p> <p>- «Подними замочек»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост», «Большой мост», «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Плуг» (1 вар.)</p> <p>- «Утюжок» - «Колесо»</p> <p>- «Бутерброд» - «Рыбка золотая»</p> <p>- «Ребёнок» - Созерцание «Вода»</p> <p>- «Берёзка» - «Лотос»</p>
2	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>)</p> <p>5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>6. Суставная гимнастика</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <p>- «Аист» - «Бутерброд»</p> <p>- «Собака» - «Посвети сердечком»</p> <p>- «Кобра» - «Достань пяткой животик, лоб, ухо»</p> <p>- «Горка» - «Бабочка на цветке»</p> <p>- «Скамейка» - «Бабочка на цветке»</p> <p>- «Русалка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост»</p> <p>- «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка»</p> <p>- «Ребёнок»</p> <p>- Созерцание «Вода»</p> <p>- «Лотос»</p>	<p>1. Очистительное дыхание</p> <p>2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>)</p> <p>3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба)</p> <p>4. Гимнастика от плоскостопия (<i>сидя</i>)</p> <p>5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног)</p> <p>6. Суставная гимнастика</p> <p>7. Комплекс хатха-йоги (асаны)</p> <p>- «Аист» - «Сильные ручки»</p> <p>- «Собака» - «Корова»</p> <p>- «Кобра» - «Батут»</p> <p>- «Горка» - «Бутерброд»</p> <p>- «Пирамида» - «Посвети сердечком»</p> <p>- «Трансформер» - «Улитка»</p> <p>- «Дерево» - «Лягушка»</p> <p style="text-align: center;">ПРЕСС</p> <p>- «Борцовский мост», «Большой мост», «Ролик»</p> <p style="text-align: center;">УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ</p> <p>- «Кошка» - «Бутерброд»</p> <p>- «Утюжок» - «Рыбка золотая»</p> <p>- «Колесо» - Созерцание «Вода»</p> <p>- «Ребёнок» - «Берёзка»</p> <p>- «Плуг» (1 вар.) - «Лотос»</p> <p>+ расслабление шейного отдела</p>

3	<p>1. Очистительное дыхание 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Батут» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Подними замочек» - «Гусеница» - «Петрушка» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос»</p>	<p>1. Очистительное дыхание 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>стоя</i>) - <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 5. Суставная гимнастика 6. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Сильные ручки» - «Собака» - «Черепашка» - «Кобра» - «Батут» - «Горка» - «Подними замочек» - «Чаша» - «Бутерброд» - «Ласточка» - «Посвети сердечком» ПРЕСС - «Борцовский мост», «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Плуг» (1 вар.) - «Утюжок» - «Бутерброд» - «Колесо» - «Спящая рыбка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Берёзка» - «Лотос»</p>
4	<p>1. Очистительное дыхание 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 5. <i>Массаж</i> (пальцев рук и предплечий, ног) 6. Суставная гимнастика 7. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Указка» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Русалка» - «Стол» - «Верёвочка» ПРЕСС - «Борцовский мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Ребёнок» - Созерцание «Вода» - «Лотос»</p>	<p>1. Очистительное дыхание 2. Гимнастика потягиваний (<i>стоя</i>) 3. <i>Разминка</i> (локтевых, коленных и голеностопных суставов, позвоночного столба) 4. Гимнастика от плоскостопия (<i>с палкой</i>) 5. Суставная гимнастика 6. Растяжка паховых связок, мышц и связок ног 7. Суставная гимнастика 8. Комплекс хатха-йоги (асаны) - «Аист» - «Трансформер» - «Собака» - «Бутерброд» - «Кобра» - «Посвети сердечком» - «Горка» - «Петрушка спит» - «Скамейка» - «Бабочка» - «Корова» - «Сломанная кукла» - Шпагаты 9. Массаж ног ПРЕСС - «Борцовский мост», «Большой мост» - «Ролик» УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ - «Кошка» - «Плуг» (2 вар.) - «Утюжок» - «Бутерброд» - «Колесо» - «Рыбка золотая» - «Ребёнок» - Созерцание «Тишина» - «Берёзка» - «Лотос» + гимнастика для глаз</p>

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Общие рекомендации по организации занятий:

- все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций детей;
- тщательно подготавливаться к каждому занятию;
- выполнять программу последовательно;
- форма для занятий должна быть из натуральных волокон ткани и не стеснять движений;
- перед занятием проветривать помещение;
- доброжелательно и уважительно относиться к ребёнку;
- поддерживать интерес ребёнка к выполнению упражнения.

При разучивании асан с детьми дошкольного возраста необходимо строго придерживаться определенных правил:

1. Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 1 час после приёма пищи (желательно вести их после сна, перед полдником).
2. Заниматься с детьми нужно после того, как опорожнены мочевой пузырь и кишечник.
3. Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
4. Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.
5. Комплекс упражнений Хатха-йоги должен строиться в последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения стоя, затем лёжа и сидя.
6. При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным. Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами.
7. При разучивании комплекса хатха-йоги необходим чёткий показ упражнений инструктором.
8. Переходить к следующему новому физическому упражнению только после того, как дети усвоили предыдущие.
9. Основным критерием правильности выполнения асан является ощущение бодрости и хорошего настроения.
10. Для получения оздоровительного эффекта занятия с элементами хатха-йоги должны проводиться систематически - не менее 2-3 раз в неделю.
11. После выполнения комплекса упражнений хатха-йоги необходимо в течение 2-3 мин. проделать с детьми упражнения на расслабление.
12. Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

Особенности занятий хатха-йогой с детьми от 3 до 7 лет

Занятия для детей такого возраста - это, прежде всего знакомство с телом, его различными положениями, азы асан, а также наработка навыков, которые понадобятся в жизни. Дети получают возможность делать то, что им нравится: лаять, как собаки, гнуться, как змеи, стоять, как деревья, мяукать, как кошки, рычать, как львы, отдыхать, как крокодилы и т.д.

Личный пример инструктора имеет первостепенное значение, поскольку дети обучаются главным образом через наблюдение и подражание. Они не воспринимают пространственных объяснений, но мгновенно улавливают глазами все особенности движений. Подражание – еще один метод обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, насекомых, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например: «кузнечик», «аист», «лев», «кошечка», «дерево» и т.д. Позы животных и комплексы упражнений с интересными историями помогают развить у дошкольников концентрацию, повышают их интерес к окружающему миру, развивают внимание и наблюдательность.

Обучать йоге детей очень интересно, хотя не так уж и просто. Дети ближе к природе, чем взрослые. У них меньше установок, правил, привычек. Они живут, руководствуясь своими, а не социальными задачами. Дети не понимают сложных слов и специальных терминов. У них преобладает ассоциативное мышление. Поэтому занятие превращается в игру или какого-нибудь сюжета. Игра – это наилучший способ общения с детьми и познания мира. Когда ребёнок играет, он не испытывает страха, что может сделать что-то неправильно.

Время активного внимания детей в этом возрасте удерживается 8-10 минут. Это значит, что примерно через такие промежутки времени нужно включать дыхательные и релаксационные упражнения. Совершенство асан не имеет большого значения для маленького ребёнка. Гораздо важнее помочь ему изучить и расширить двигательные возможности. Нервная система развивается, поэтому дети часто совершают хаотичные движения. Не пытаться контролировать их или стремиться, чтобы они идеально выполняли асаны.

Детская йога создана отнюдь не для состязаний, именно поэтому при выполнении упражнений от ребёнка ни в коем случае нельзя требовать идеальной реализации асан. Важно, чтобы ребёнок делал все упражнения с удовольствием, в меру своих возможностей.

Не следует ограничивать количество повторений. Детей вовлекают в изучение асан без напряжения, играючи. У них нет мышечной силы и принуждать их не нужно.

Одно из основных отличий йоги от западного подхода к движению – это постоянное присутствие в практике **глубокого спокойного дыхания**, как ключевого элемента занятия. Такой ритм дыхания доставляет кислород даже к самым крошечным кровеносным капиллярам, что разогревает тело изнутри. За счёт внутреннего тепла все ткани тела становятся более эластичными, и обмен веществ в них происходит гораздо эффективнее. Эта повышенная эластичность тканей также служит страховкой от травм и растяжений во время выполнения сложных поз. Задача инструктора в начале практики йоги – научить детей дышать медленно и размеренно так называемым полным дыханием, когда работают как мышцы грудной клетки, так и живота.

Учить детей дышать носом. В связи с тем, что в слизистой оболочке носовой полости разветвляется троичный нерв, усиливающий функции дыхательного аппарата, при дыхании носом в лёгкие поступает на 25% больше воздуха, чем при дыхании ртом.

Научившись не задерживать и растягивать дыхание, ощущать его работу, как в рёбрах, так и в животе, постепенно привлекать внимание детей к дыханию во время выполнения разных асан.

В хатха-йоге большое значение имеет определённая последовательность поз, при которой происходит плавное чередование сжатия и растяжения тканей и органов. После поз, требующих напряжения, максимальной нагрузки на мышцы, суставы, связки следуют позы на расслабление, что приводит к усилению энергообразования клеток, повышению синтетических, анаболических и регенеративных процессов в тканях всего организма. Организм получает адекватную физиологическую тренировку.

Академическая последовательность асан на занятиях с детьми та же самая, что и у взрослых. Но используется максимальное количество сенсорных зацепок: визуальные – игрушки, картинки; аудиальные – звуки музыки, счёт. Эти своеобразные «крючочки», помогают запечатлеть асану в памяти ребёнка не только как некое непонятное физическое положение, а как целый образ.

Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Например, занятие посвящено геометрической форме – кругу и его проекции – шару. В начале занятия делаются различные круговые движения – разминаются суставы. Параллельно вспоминают знакомые детям предметы или природные явления, связанные с этой формой: солнце, луну, каплю воды, с расходящимися от неё кругами. Затем выполняется комплекс «Сурья намаскар» – приветствие солнца, который включает в себя большое количество прогибов в разных вариантах. Круговая линия идёт общей темой через всё занятие, этим подчеркивается, что ребёнок является частью круга. Заканчивают занятие йоги с детьми следующим образом: расстилают коврики по кругу, и эта непрерывная линия означает, что то, что дети отдают, и это что-то к ним и вернется по этому кругу рано или поздно.

Комплекс разработан с учётом воздействия на все основные системы и органы, а также на психическое, эмоциональное состояние, в результате чего достигается гармония тела и духа, что является предпосылкой здоровья.

В занятия входят как основные асаны, так и дополнительные, развивающие физические качества ребёнка.

Комплекс дыхательных упражнений включает игровые упражнения для освоения навыков очистительного дыхания "Ха" и полного дыхания йогов (ПДЙ).

Все тренировки в дыхательных упражнениях рекомендуется заканчивать несколькими циклами естественного дыхания, чтобы вновь включить механизмы, выполняющие роль автоматических регуляторов дыхания.

Использование музыки великого австрийского композитора В.-А. Моцарта, которая была специально написана композитором для детей, приводит к улучшению психического и физического развития ребёнка.

Методика занятий хатха-йогой с детьми дошкольного возраста

Краткая характеристика структуры программы

Программа составлена для работы с детьми с сентября по май месяц включительно.

Курс хатха-йоги рассчитан на девять месяцев и включает шесть сменяющихся учебных комплексов, а так же беседы о здоровом образе жизни.

Для дошкольников 3-4 лет занятия проводятся два раза в неделю по 25 минут, а с детьми 6-7 лет – после дневного сна.

Организация занятий хатха-йогой

Требования к условиям проведения занятий:

1. Место

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

2. Одежда

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

3. Режим занятий

2 раза в неделю во второй половине дня, перед полдником по 25-30 минут.

4. Оборудование (для каждого ребёнка)

- коврик;
- «массажные» цветные мячики;
- деревянные массажёры для ступней;

5. Техническое оснащение занятий

- магнитофон;
- аудиозаписи (классическая музыка).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале МБДОУ «Детский сад №54». Спортивный зал находится на втором этаже ДОУ. Спортивный зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

На окнах спортивного зала имеются сетки для обеспечения охраны жизни и здоровья детей во время организационно образовательной деятельности.

Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Агаджанян, Н.А., Катков А.Ю.* Резервы нашего организма. - М.: Знание, 1990.
2. *Бокатов, А.* Детская йога / А.Бокатов, С.Сергеев. – СПб : Питер, 2005.
3. *Выготский, Л.С.* Вопросы детской психологии. - СПб.: Союз, 1997.
4. *Динейка, К.* Движение, дыхание, психофизическая тренировка. - Минск: Полымя, 1982.
5. *Дрянных, М.А., Чалан, Е.М.* Новые формы физкультурно-оздоровительных направлений как эффективный способ модернизации физкультурного образования. Физическая культура и спорт в системе образования. Материалы XI научно-практической конференции. Красноярск, 2009.
6. *Залманов, А.С.* Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина. - СПб.: Наука, 1991.
7. *Занкина, В.* Йога в кармане: Детская практика. – М.: Альпина нонфикшн, 2012.
8. *Зернов, Н.Г., Ковригин А.Е.* Особенности развития и гигиена дошкольника. - М.: Знание, 1987.
9. *Игнатьева Т.П.* Практическая хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. – СПб.: Издательский дом «Нева»; – М.: ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 2003.
10. *Ильинская, О. Казак, О.* Детская йога /– М.: Эксмо, 2011.
11. *Липень, А.А.* Детская оздоровительная йога. – СПб.: Питер, 2009.
12. *Отрощенко, П.Г., Мовчанюк В. О. . Никберг И.И.* и др. Хочу быть здоровым. - К.: Лыбидь, справ, изд. 1991.
13. *Пегрум, Д.* Детская йога. Радость движения – М.: Диля, 2006 .
14. *Потапчук, А.А., Дидур, М.Д.* Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь, 2001.
15. *Правосудов, В.П.* Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Методическое пособие для специалистов ЛФК. СПб., 2000
16. *Рюшпол, Е.* Хатха-йога: запознание и техника. - София: Медицина и физкультура, 1970.
17. *Сельвараджан Есудиан, Элизабет Хейч.* Йога и здоровье. Айрис Пресс, Рольф, М., 2002.
18. *Справочник по детской лечебной физкультуре.* / Под ред. к.м.н. М.И.Фонарёва. / - Л. Медицина, 1983.
19. *Суини, Г.* Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. – Ростов н/Д.: Феникс / Неоглори, 2008.
20. *Сухомлинский, В.А.* Сердце отдаю детям. - Киев: Рад. шк., 1969.

Электронные ресурсы

21. «НОЙ — Новое о Йоге» [Электронный ресурс] : журнал / – 2011. – №2 зима. – С. 56-62 <http://yog1945.narod.ru/108.doc>
22. Режим доступа : http://yogazal.ru/category/statya_o_yoge