

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА №851»(ГБОУ Школа № 851)

Юридический адрес: 117587 Москва, ул. Кировоградская. д. 8Г

e-mail: 851@edu.mos.ru

Тел/ факс: (495) 312-95-02

www.sch851u.mskobr.ru

ОКПО 52379434 ОГРН 1037700089008

ИНН/КПП 7726308486/772601001



2017г.

Дополнительная общеразвивающая
ПРОГРАММА
«Йога для тела и ума»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 5-8 лет
Срок реализации: 30 часов

Составитель:
Кожаринова Ольга Борисовна,
педагог дополнительного образования

Москва 2017г.

Пояснительная записка

В настоящее время очень остро стоит проблема физического и психического благополучия населения. Первостепенным направлением социальной политики в нашей стране является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, что подтверждается созданием и разработкой государственных программ «Здоровое поколение», «Здоровье нации» и «Здоровьесберегающее образование». Сейчас очень сложно найти абсолютно здорового ребенка, не имеющего того или иного отклонения в физическом, психическом и психосоматическом развитии. Уже вполне приемлемым считается развитие ребенка на уровне нижней границы нормы.

По данным Минздрава, только 10 процентов детей, поступающих в школу, можно считать полностью здоровыми. При этом усложняются программы обучения, увеличиваются нагрузки не только в школе, но и в детском саду, что при дефиците движения неблагоприятно влияет на здоровье детей.

Одной из первостепенных задач предусмотренных ФГОС дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Программа **«Йога для тела и ума»**, основана на применении методов, разработанных нейропсихологом Светланой Кузнеченковой в результате многолетней практической работы в Центре управления стрессом в городе Санкт-Петербург, дополненная другими упражнениями йоги и дыхательными упражнениями. «Йога для тела и ума»-комплексная система, включающая в себя самые наилучшие методики, способствующие как выявлению и оценке имеющихся резервов мозга, так и их наиболее благоприятному развитию, а значит, и гармоничному развитию организма в целом. Программа включает в себя как непосредственно нейропсихокоррекционные упражнения, так и упражнения йоги – самого древнего и наиболее основательно разработанного метода развития человека.

Уникальностью этой программы является то, что она действует комплексно на физическое и психическое здоровье детей, способствуя развитию психики ребёнка, укреплению нервной системы и тонуса организма. И при этом подходит каждому ребёнку.

Цель программы: развитие физических и психических способностей детей, в процессе обучения упражнениям, формирование у детей потребностей в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи:

- обучение комплексам «йога для тела и ума»;
- развитие гибкости, укрепление мышечного корсета, увеличение подвижности позвоночника;
- развитие головного мозга и межполушарного взаимодействия;
- активизация высших психических функций: памяти, речи, мышления, моторики, внимания;
- выявление и целенаправленное развитие всех имеющихся у ребенка способностей;
- развитие навыков самоконтроля;
- воспитание умения взаимодействовать в коллективе;
- привитие привычки к ежедневным занятиям физической культурой

Категория обучающихся:

Дети от 5 до 8 лет, не имеющие противопоказаний для занятий физическими упражнениями.

Срок реализации программы:

8 месяцев -30 часов

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:

Зачисление в группы осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий йогой по желанию ребёнка.

Форма обучения:

Очные групповые занятия. Группы формируются по возрастному принципу, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

По итогам педагогического наблюдения группы могут быть переформированы с учетом степени усвоения программы, физических способностей детей, межличностных отношений внутри группы.

Количество детей в группе- от 5 до 12. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания педагога и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Индивидуальные занятия-1 ребенок.

Индивидуальные занятия рекомендуются детям со сложными диагнозами, высоким уровнем тревожности, низкой способностью к концентрации.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

Форма одежды спортивная: шорты или тренировочные брюки, футболка, носки, без обуви.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

Обучающийся будет знать:

- правила техники безопасности при выполнении сложных растяжек;
- особенности йоги ;
- историю возникновения йоги;
- технику выполнения упражнений;
- сведения о физиологии, анатомии и гигиены;

Обучающийся будет уметь:

-правильно выполнять технологии, используемые в программе: растяжки-разминки, самомассажи, глазодвигательные упражнения, упражнения на развитие мелкой и общей моторики, артикуляционные упражнения, сложные растяжки, функциональные упражнения, скороговорки, дыхательные упражнения, способы релаксации.

Личностные:

Обучающийся будет знать:

- правила взаимодействия со сверстниками, при выполнении функциональных упражнений;
- нормы поведения;

-свои обязанности в коллективе;

Обучающийся будет уметь:

-самостоятельно выполнять основные упражнения программы;

-продемонстрировать и объяснить последовательность выполнения некоторых упражнений;

-принять на себя ответственность за порученное дело;

-оценить и проанализировать результаты собственной деятельности.

Тематический план занятий.

№	Наименование комплекса и его структурных компонентов	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	«Путешествие на далекий остров»: Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Часики», «Бом-ку-ку», «До-свиданья», «Самолет» и др.; Массаж: «Молоток»; Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Глазки»; Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Кнопки»; Сложные растяжки: «Чемоданчик», «Заяц», «Кошка»; Функциональные упражнения: «Четыре стихии»; Скороговорка: «Трава»; Дыхательные упражнения: «Буквы», «Продуваем двигатели», «Воздушный шарик1» Релаксация «Пора отдохнуть»	1 час 30мин	15 мин	1 час 15 мин	Опрос, наблюдение.
2	«Кто живет рядом с нами»: Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Будильник», «Петушок», «Яблочко на тарелочке», «Уточка», «Птички», «Большая лягушка», «Потянемся»; Массаж: «Уточка»; Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Маленький птенчик»; Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Лягушка»; Сложные растяжки: «Собака», «Аист», «Ласточка», «Маятник»;	1 час 30 мин	15 мин	1 час 15мин	Опрос, наблюдение.

	<p>Функциональные упражнения: «Аисты и лягушки», «Кто летает»;</p> <p>Скороговорка: «Полкан»;</p> <p>Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик-2»; Релаксация «Тикают часики»</p>				
3	<p>«По полям и Лугам 1»:</p> <p>Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Бабочка», «Стрекоза», «Гусеница»;</p> <p>Массаж: «Язычок»;</p> <p>Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Полет жука»;</p> <p>Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Ухо и нос»;</p> <p>Сложные растяжки: «Кузнечик», «Рубим дрова»;</p> <p>Функциональные упражнения: «Большая гусеница», «Пчелки»;</p> <p>Скороговорка: «Жук»;</p> <p>Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик-3»; Релаксация «Полежим на лугу»</p>	1 час 30мин	15 мин	1 час 15мин	Опрос, наблюдение
4	<p>«По полям и лугам 2»:</p> <p>Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Бабочка», «Стрекоза», «Гусеница»;</p> <p>Массаж: «Язычок»;</p> <p>Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Полет жука»;</p> <p>Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Две гусенички»;</p> <p>Сложные растяжки: «Чемоданчик», «Саранча»;</p> <p>Функциональные упражнения: «Теремок», «Пчелки»;</p> <p>Скороговорка: «Жук»;</p> <p>Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик-3»; Релаксация «Полежим на лугу»</p>	1 час 30 мин	15 мин	1 час 15 мин	Опрос, наблюдение
5	<p>«В джунглях 1»:</p> <p>Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Обезьянки на дереве», «Бревнышко», «Сбросим усталость», «Потянемся-2»;</p> <p>Массаж: «Обезьянка расчесывается»;</p> <p>Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Задания слона»;</p> <p>Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Лезгинка»;</p> <p>Сложные растяжки: «Пальма», «Лев», «Кобра»;</p> <p>Функциональные упражнения: «Хлопки», «Слоники»;</p> <p>Скороговорка: «Шакал»; Дыхательные упражнения: «Ах», «Воздушный шарик-</p>	1 час 30 мин	15 мин	1 час 15 мин	Опрос, наблюдение

	4»; Релаксация «Ковер-самолет»				
6	«В джунглях 2»: Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Тигриные когти», «Бревнышко», «Сбросим усталость», «Потянемся-2»; Массаж: «Обезьянка расчесывается»; Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Задания слона»; Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Ритм»; Сложные растяжки: «Вигвам», «Лев», «Кобра»; Функциональные упражнения: «Хлопки», «Слоники»; Скороговорка: «Шакал»; Дыхательные упражнения: «Ах», «Воздушный шарик-4»; Релаксация «Ковер-самолет»	1 час 30мин	15 мин	1 час15 мин	Опрос, наблюдение
7	«Поход в горы » : Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Заводим мотор», «Машина-трясучка», «Сидячие шаги», «Горный баран», «К солнцу», «Потянемся-5»; Массаж: «Глазки»; Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Следим за орлом»; Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Репка»; Сложные растяжки: «Орел», «Корзинка», «Здравствуй, Полянка»; Функциональные упражнения: «Ворота»; Скороговорка: «Виноград»; Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик-5»; Релаксация «Плещутся волны в озере»	1 час 30 мин	15 мин	1 час15 мин	Опрос, наблюдение
8	«В горах»: Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «К солнцу», «Машина-трясучка», «Сидячие шаги», «Качаем куклу», «Потянемся-5»; Массаж: «Умываемся»; Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Следим за орлом»; Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Репка»; Сложные растяжки: «Орел», «Весело шагаем»; Функциональные упражнения: «Ворота»; Скороговорка: «Виноград»; Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик-5»; Релаксация «Плещутся волны в озере»	1 час 30 мин	15 мин	1 час 15 мин	Опрос, наблюдение
9	«Морское	1 час	15 мин	1 час15мин	Опрос,

	<p>путешествие»:</p> <p>Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Лодочка», «Волны», «Черепашка», «Пингвины», «Потянемс-6»;</p> <p>Массаж: «Рыбки»;</p> <p>Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Челюсть»;</p> <p>Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Ладушки»;</p> <p>Сложные растяжки: «Здравствуй солнцу», «Гора», «Приветствие», «Полумесяц», «Лодка», «Черепашка»;</p> <p>Функциональные упражнения: «Черепашка», «Кто плавает»;</p> <p>Скороговорка: «Водовоз»;</p> <p>Дыхательные упражнения: «Надувная кукла», «Воздушный шарик б»</p> <p>Релаксация «Костер»</p>	30 мин			наблюдение
10	<p>«На море»:</p> <p>Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Медуза», «Змейки», «Катамаран», «Дельфины», «Цыпочки»;</p> <p>Массаж: «Зевота»;</p> <p>Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Глазки»;</p> <p>Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Ладушки-2», «Клешня краба»;</p> <p>Сложные растяжки: «Краб», «Парусник»;</p> <p>Функциональные упражнения: «Вместе быстрее, веселее», «Море волнуется»;</p> <p>Скороговорка: «Краб крабу»;</p> <p>Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик-7»;</p> <p>Релаксация «Загораем»</p>	1 час 30 мин	15 мин	1 час15 мин	Открытое занятие
11	<p>«Морская прогулка1»:</p> <p>Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Стройные ноги» « Морские ежи» « Коленки»</p> <p>Массаж: «Ножки»</p> <p>Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Ладушки» «Львенок собирает цветочки».</p> <p>Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Высматриваем рыбку». «Рыбка», «Дельфины», «Кит»</p> <p>Скороговорка: «Шакал»</p> <p>Дыхательные упражнения: «Ах» « Релаксация «На пляже»</p>	1 час 30 мин	15 мин	1 час15 мин	Опрос, наблюдение
12	<p>«Морская прогулка2»:</p> <p>Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Зонтик», «Пальчики»</p> <p>Массаж: «Зевота»</p> <p>Глазодвигательные и артикуляционные</p>	1 час 30 мин	15 мин	1 час15 мин	Опрос, наблюдение

	<p>упражнения: «Глазки»; «Следим за бабочкой»</p> <p>Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Дельфины»</p> <p>Сложные растяжки: «Краб», «Падка»;</p> <p>Функциональные упражнения: «Крабики»</p> <p>«Большая лодка»</p> <p>Скороговорка: «Краб крабу...»</p> <p>Дыхательные упражнения: «Выдуваем из трубочки»;</p> <p>Релаксация «Кораблик»</p>				
13	<p>«На севере»:</p> <p>Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Локотки», «Пингвины»</p> <p>Массаж: «Ушки»</p> <p>Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Глазки»</p> <p>Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Хлопай»</p> <p>Сложные растяжки: «Зонтик», «Большая рыба»;</p> <p>Функциональные упражнения: «Огонь»</p> <p>Дыхательные упражнения: «Морской котик»;</p> <p>Релаксация «Плывем»</p>	1 час 30 мин	15 мин	1 час 15 мин	Опрос, наблюдение
14	<p>«На юге»:</p> <p>Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Отжимания», «Слоны»</p> <p>Массаж: «Ушки»</p> <p>Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Язычок - путешественник»</p> <p>Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Сильные пальчики»</p> <p>Сложные растяжки: «Зонтик», «Приветствие солнцу»;</p> <p>Функциональные упражнения: «Кто плавает»</p> <p>Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик»;</p> <p>Релаксация «Плывем»</p>	1 час 30 мин	15 мин	1 час 15 мин	Опрос, наблюдение
15	<p>«Плывем по реке»:</p> <p>Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Лодочка», «Бабочки», «Вертолет»</p> <p>Массаж: «Восьмерки на ножках»</p> <p>Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Смотрим во все стороны»</p> <p>Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Две сороконожки»</p> <p>Сложные растяжки: «Корова», «Мост»;</p> <p>Функциональные упражнения: «Крючки»</p> <p>«Цветок»</p> <p>Скороговорка: «Простокваша»</p> <p>Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик»;</p> <p>Релаксация «Полежим в лодочке»</p>	1 час 30 мин	15 мин	1 час 15 мин	Опрос, наблюдение

16	<p>«На реке»: Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Лодочка», «Скажем Да», «Танец» Массаж: «Теплые ножки» Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Ослик качает головой» Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Кулачки» Сложные растяжки: «Верблюд», «Дерево»; Функциональные упражнения: «Рыба под мостом» Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик»; Релаксация «Полежим в лодочке»</p>	1 час 30 мин	15 мин	1 час 15мин	Опрос, наблюдение
17	<p>«В лесу»: Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Мюнхгаузен», «Медведь», «Раздвигаем ветки» Массаж: «Причешем волосы» Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Нет», «Хомяк» Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Волшебная мельница» Сложные растяжки: «Верблюд», «Дерево»; Функциональные упражнения: «Тачка», «Крик в лесу» Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик»; Релаксация «Отдохнем на полянке»</p>	1 час 30 мин	15 мин	1 час15 мин	Опрос, наблюдение
18	<p>«Сказочный лес»: Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Волки», «Медведь», «Паровозик» Массаж: «Коленочки» Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Змея» Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Сильные ноги» Сложные растяжки: «Ворон», «Дерево»; Функциональные упражнения: «Компас», «Площадь дружбы» Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик»; Релаксация «Под стук колес»</p>	1 час 30 мин	15 мин	1 час15 мин	Опрос, наблюдение
19	<p>«В цирке»: Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Шатер» «Дрессированные собачки», «Кенгуру», «Бокс», «Тигриные когти» Массаж: «Веселые носики» Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Послушаем мышей», «Хомяк» Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Ручки уронили»</p>	1 час 30 мин	15 мин	1 час15 мин	Опрос, наблюдение

	Сложные растяжки: «Танцовщица», «Тигр»; Функциональные упражнения: «Мыши», «Переполох» Скороговорка: «Турок» Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик»; Релаксация «Штанга», «Высоко в небе»				
20	«Цирковое представление»: Растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики: «Цирковые лошадки», «Мумия», «Пантера» Массаж: «Массажик» Глазодвигательные и артикуляционные упражнения: «Кошачьи глазки» Упражнение на развитие общей и мелкой моторики: «Толкание ядра» Сложные растяжки: «Супермен», «Лев»; Функциональные упражнения: «Робот», «Я радуюсь» Дыхательные упражнения: «Воздушный шарик»; Релаксация «Высоко в небо»	1 час 30мин	15 мин	1 час 15 мин	Открытое занятие

Содержание учебно- тематического плана:

Программа состоит из двадцати сказочных комплексов-путешествий на разные темы.

На освоение одного спортивно-оздоровительного комплекса необходимо 3 занятия.

В начале каждого занятия дается сюжетная история, которая превращает его в увлекательную игру. Каждое упражнение – это маленькое представление, в котором изображается какое-то животное или предмет. В середине и в конце прохождения программы даются открытые занятия, на которых педагоги и родители смогут оценить, чему научились дети.

Каждый комплекс включает в себя следующие виды упражнений, оказывающих определенный оздоровительный эффект:

Растяжки-разминки - оптимизация тонуса мышц, снятие мышечного

напряжения. Они тонизируют вестибулярный аппарат, улучшают гибкость

позвоночника, укрепляют костную систему, развивают умение открыто выражать

свои чувства.

Массаж - повышение энергетического потенциала, подготовка к сложным упражнениям.

Глазодвигательные упражнения - расширение поля зрения; развитие межполушарного взаимодействия; энергизация организма.

Артикуляционные упражнения - укрепление речевого аппарата; улучшение произношения.

Упражнения на развитие мелкой и общей моторики - развитие межполушарного взаимодействия; снятие синкинезов (непроизвольных дополнительных движений); развитие высших психических функций; развитие лобных долей мозга; развитие интеллекта.

Сложные растяжки - предназначены для различных целей, у каждой растяжки свой эффект.

Функциональные упражнения - развитие коммуникативных навыков; развитие внимания; снижение импульсивности, агрессивности, гиперактивности.

Скороговорки - отработка правильного произношения.

Дыхательные упражнения - улучшение ритмизирования организма; развитие самоконтроля и произвольности; снижение гиперактивности, импульсивности; улучшение кровообращения; увеличение жизненного объема легких; интенсивный массаж внутренних органов.

Релаксация - расслабление, успокоение возбужденных мышц; развитие умения сознательно расслаблять мышцы; развитие способности быстро восстанавливать силы после физических нагрузок.

При реализации программы используются следующие методологические принципы:

- **Принцип системности и систематичности:** все занятия включают в себя обязательные структурные компоненты, каждый из которых оказывает определенный оздоровительный эффект; занятия проводятся последовательно с постепенным усложнением упражнений;

- **Принцип личностного подхода:** при выполнении упражнений нейройоги учитываются интересы каждого ребенка, поощряется активность в предпочтении

тех или иных упражнений;

- **Принцип индивидуального подхода:** при выполнении упражнений

учитываются индивидуальные возможности каждого ребенка, при необходимости,

оказывается индивидуальная помощь в выполнении упражнений;

- **Принцип деятельностного подхода:** занятия проводятся с учетом ведущего

вида деятельности ребенка, в игровой форме.

Содержание одного занятия:

Сказочный Комплекс 2.

«Кто живет рядом с нами?»

Краткое содержание: Сегодня мы снова отправимся на далекий остров, где нас ждут интересные приключения и встречи с самыми разными животными. Скажем всем «До свидания». Вспомним, как надо добираться до острова. Сначала «Часики» должны дать нам сигнал к отправлению, «Бом-ку-ку», посмеемся «Хи-хи-ха-ха», «Заводим двигатели». И полетел наш «Самолет». Приземляемся как «Качалка», чтобы не поломать себе ножки. Видим, как из травы торчат «Ушки зайчика», здороваемся с зайчиками. А теперь построим дом, нам поможет в этом «Подъемный кран».

Просыпаемся мы утром в нашем домике от того, что звонит **«Будильник»**. Выключим его. Вот и **«Петушок»** закричал: «Ку-ка-ре-ку! Пора вставать!». Какое вкусное лежит **«Яблочко на тарелочке»!** Давайте угостим яблоком **«Уточку»**. Смотрите, как важно **«Утка»** ходит со своими утятами. Вместе с нами проснулась и наша «Кошка». Кошка крепко стоит на своих лапках, посмотрите, какое у нее хорошее **«Кошачье равновесие»**. И «Собака» тут как тут. Крепкая крыша у нашего **«Дома»**. На крыше дома поселился **«Аист»**. Посмотрите, какой он важный. А под крышей свила гнездо **«Ласточка»**. Уже две птички поселились в нашем домике. А вы хорошо знаете, **«Кто летает?»**. Еще выше выросла «Трава» во дворе. Помните скороговорку и «Лезгинку»? Развалился на травке наш пес **«Полкан»**. А кого это высматривает аист в высокой траве? Он охотится на **«Лягушку»**. Она бывает и такая, как **«Лягушка-ладошка»**. **«Аисты и лягушки»** не могут дружить. Мы так расшумелись, что разбудили «Дракона», и он кружит теперь над нашим островом. Ой, **«Маленький птенчик»** так испугался дракона, что выпал из гнезда. Обязательно поможем ему. Покажем, как летают **«Птички»**. А теперь мы полежим, надуем в животе «Воздушный шарик» и «Потянемся» как следует. Завтра мы снова пойдем гулять. А пока полежим и будем слушать, как шумит **«Дождь»** за окном. Вот и закончился дождик. Пора нам готовиться к новым приключениям и прогулкам. Всегда и всем мы будем говорить «Привет!».

Порядок выполнения. До свиданья, Часики, Бом-ку-ку, Хи-хи-ха-ха, Заводим двигатели, Самолет, Качалка, Ушки зайчика, Подъемный кран, **Будильник, Петушок, Яблоко на тарелочке, Уточка, Утка, Кошка, Кошачье равновесие, Собака, Дом, Аист, Ласточка, Кто**

летает, Трава, Лезгинка, Полкан, лягушка, лягушка-ладошка, Аисты и лягушки, Дракон, Маленький птенчик, Птички, Воздушный шарик-1,2, Потянемся-1,2, Дождь, Привет.

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Будильник». Исходное положение – стоя. Сжать руку в кулак и водить по часовой стрелке на уровне живота. Чтобы «выключить» будильник – легонько стукнуть по макушке.

«Петушок». Исходное положение – сидя на корточках, руки упираются в бедра. Делать движения головой вперед-назад, вперед-влево, назад-вправо. Затем максимально вытянуть шею и «прокукарекать».

«Яблоко на тарелочке». Исходное положение – сидя. Совершать круговые движения головой, как бы перекатывая ее по плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большего радиуса. Начинать движение медленно, постепенно наращивая темп. Перекатывания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 25 перекатываний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

«Утка». Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Руки держать на поясе, ладони направить в стороны.

«Кошачье равновесие». Поднять и вытянуть правую руку перед собой параллельно полу. Поднять и вытянуть левую ногу назад параллельно полу. Удерживать равновесие пару секунд, затем проделать то же левой рукой и правой ногой.

«Лягушка». Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Опираясь на ступни, присесть и потянуться к полу. Можно прижать бедра к плечевой части рук, чтобы сильнее подтянуть мышцы бедер. Ненадолго задержаться в этой позе. Затем подпрыгнуть как можно выше, издавая звуки «ква-ква».

«Птички». Исходное положение - лечь на спину в виде «звезды» (развести руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» необходимо поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не зажимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Прилетели!» опустить руки и ноги на пол и расслабить все тело. Команды чередуются. Ребенок должен «Лететь» на счет до пяти и отдыхать такое же время.

«Потянемся-2». Исходное положение - лежа на спине. Руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а правая нога - вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Необходимо удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем так же «растягивается» левая сторона тела.

Эффект растяжек-разминок. Оптимизация тонуса мышц и снятие напряжения. Тренируют вестибулярный аппарат, улучшают синхронность движения, повышают активность, дают прилив бодрости, укрепляют мышцы тела.

2. Массаж. Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал

«Уточка». Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.

«Дом». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

3. Глазодвигательные и/или артикуляционные упражнения.

«Маленький птенчик». Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти на уровне плеч собраны в кулаки и смотрят вверх. Широко открывать и закрывать рот, так, чтобы тянулись уголки рта. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Кулачки рук раскрываются и закрываются обратно одновременно с открытием и закрытием рта.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лягушка-ладошка» - положить руки на пол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости пола (колена). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении. Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки.

«Аист». Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям. Ноги в коленях не сгибать. Задержка на выдохе. Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться, руки скользят вдоль туловища. Выполнять три раза.

Эффект. Является одним из важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей. Излечивает хронические запоры, несварение, невралгию седалищного нерва, является эффективным средством повышения жизненного тонуса всего тела. Устраняет скопления жира на туловище и ногах.

«Ласточка». Исходное положение – поза «Аист». Со вдохом начать выпрямляться, поднимая одновременно руки и правую ногу. С полным выдохом опускать голову и туловище вперед, держа их на одной линии, на бедро левой ноги, правую ногу оторвать от земли и на задержке на выдохе отжаться на левой ноге. Находиться в позе столько, сколько возможно. Руки и ноги на одной линии. Со вдохом опустить туловище на бедро левой ноги, поставить правую ногу на пол и выпрямиться, прогнувшись. Снова задержка на выдохе, с выдохом возврат в исходное положение. Выполнить позу в другую сторону.

Эффект. Основное действие направлено на увеличение подвижности в шее и плечах. Полезно при остеохондрозе и для тех, у кого слабые почки. Тонизируется все тело, увеличивается сила и развивается чувство равновесия.

6. Функциональные упражнения.

«Аисты и лягушки». Все участники идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, необходимо

остановиться и принять позу «Аист». Когда ведущий хлопнет два раза - принять позу «Ласточка». На три хлопка – «Лягушка».

Эффект. Тренировка внимания, контроль двигательной активности.

«Кто летает?». Участники садятся полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает – участники поднимают руки, если не летает – руки опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, участникам необходимо своевременно удержаться и не поднимать руки.

Эффект. Развитие концентрации внимания.

7. Скороговорка.

«Полкан». «Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, не мелел Байкал».

Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «л».

8. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-2». Исходное положение - лежа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Можно представить, что в животе находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Дышать по команде «вдох - выдох» (5 раз).

9. Релаксация. «Дождь». Исходное положение – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки. У нас сегодня был трудный день. Мы выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как шумит дождь за окном, а в нашем доме тикают часики: «тик-так, тик-так». Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Тик-так. Кап-кап. Отдыхаем. Все тело расслаблено. Сейчас тихонько зазвонит будильник... Пора вставать. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Формы подведения итогов реализации программы:

Программа реализуется в три этапа:

1. Диагностический
2. Коррекционно-развивающий
3. Контрольно-диагностический

Содержание работы на диагностическом этапе:

Сбор данных по усвоению программных требований общеобразовательной программы ДОУ.

Выявление сложностей в обучении.

Выявление тревожности, гиперактивности, импульсивности, сложностей в поведении.

Выявление детей с нарушением в речевом развитии.

Выявление воспитанников с соматической ослабленностью и отставанием в физическом развитии.

Интерпретация результатов обследования.

Ознакомление педагогов и родителей с результатами обследования.

Формы работы:

С педагогами: воспитателями, логопедом, учителем ЛФК, медицинской сестрой: анкетирование, опрос, беседа;

С родителями: анкетирование, опрос, беседа;

С детьми: беседа, наблюдение

Время проведения: октябрь.

Содержание работы на коррекционно-развивающем этапе:

Для детей: проведение комплексов программы с использованием всех структурных компонентов занятия: растяжки-разминки, дыхательные упражнения, функциональные упражнения, релаксация и др.

Для педагогов: ознакомление с теоретическими основами эффективности применения метода. Освоение упражнений комплексов.

Обучение практическому применению элементов программы в режимных моментах и на занятиях с детьми разных возрастов.

Для родителей: Ознакомление с теоретическими основами эффективности метода нейройога. Обучение практическому применению элементов нейройоги с детьми в семейном кругу. Способствование эмоциональному сближению детей и родителей.

Формы работы:

С педагогами: семинары, мастер-классы, открытые занятия

С родителями: презентации, мастер-классы, совместные занятия с детьми, посещение открытых занятий.

С детьми: проведение занятий

Время проведения: октябрь- май

Содержание работы на контрольно-диагностическом этапе.

выявление эффективности применения метода нейройоги в преодолении нарушений в психическом и физическом развитии.

Сравнительный анализ результатов диагностики на 1 и 3 этапе;

Выявление результативности применения метода нейройоги в преодолении психических и физических нарушений;

Определение дальнейшего направления работы.

В случае достижения ожидаемых результатов, занятия по нейройоге можно продолжить, чтобы приблизить показатели психического и физического развития к высокому уровню.

В случае неполного достижения результатов программы, занятия продолжаются с усложнением упражнений.

Формы работы:

С педагогами: воспитателями, логопедом, учителем ЛФК, медицинской сестрой: анкетирование, опрос, беседа;

С родителями: анкетирование, опрос, беседа;

С детьми: беседа, наблюдение

Время проведения: май

Организационно- педагогические условия реализации программы:

Учебно- методическое и информационное обеспечение программы:

Структурные компоненты занятия	Название и форма методического материала
Растяжки- разминки	Техническое описание движений и упражнений, текст. Аудиозаписи музыкальных фрагментов (CD).
Массаж	Схема выполнения массажа
Глазодвигательные упражнения	Схематические изображения выполнения упражнений и их последовательности.
Артикуляционные упражнения	Техническое описание упражнений; схема упражнений; понятийный словарь (словарь терминов)
Упражнения на развитие мелкой и общей моторики	Техническое описание движений и упражнений, текст. Аудиозаписи музыкальных фрагментов (CD).
Сложные растяжки	Техническое описание движений и упражнений, текст. Аудиозаписи музыкальных фрагментов (CD).
Функциональные упражнения	Текст и инструкция выполнения упражнений; подборка аудиозаписей музыкальных фрагментов(СD)
Скороговорки	Тексты скороговорок
Дыхательные упражнения	Техническое описание упражнений
Релаксация	Текст для проведения релаксаций; подборка музыкальных фрагментов(СD)

Материально- техническое обеспечение программы:

1. Просторное, светлое, проветриваемое помещение;
2. коврики для йоги или ковровлин;
3. мягкие модули
4. мячи
5. пледы

Список литературы:

Нормативные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Путин В.В. Строительство справедливости. Социальная политика для России. 13.02.2012 г. Послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию – 12.12.2012.
3. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации». Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года.
4. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
6. Указ Президента Российской Федерации от 20 октября 2012 г. № 1416 «О совершенствовании государственной политики в области патриотического воспитания».
7. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы. Утверждена Указом Президента РФ от 1 июня 2012 года № 761. 27
8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н
9. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утверждена Президентом РФ 3 апреля 2012 г.
10. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014– 2015 учебном году»
11. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
12. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г., № 729-р. 14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-13. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.
14. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г., № 1008.

Методическая литература:

- С.О Кузнеченкова «Нейройога. Воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья»2004г.
- С.О Кузнеченкова «Полезные сказки и упражнения для родителей»2002г.
- БКС Айенгар «Йога Дипика» 2001г;
- Шивананда Сарасвати «Домашняя йога» 2012г.;
- Ж.М. Глозман «Нейропсихология детского возраста» 2009г.;
- Т.Г. Горячева «Основные подходы к коррекционной работе в нейропсихологии детского возраста» 2008г.;
- А.В. Семенович «Нейропсихологическая диагностика и коррекция в раннем возрасте» 2002г.;
- В.И. Лубовский . «Специальная психология» 2015г.

В. Колганова, Е. Пивоварова «Нейропсихологические занятия с детьми» 2010г.

А. Сидерский «Йога восьми кругов» 1999г.