

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку

«Фитнес-йога для детей старшего дошкольного возраста»

**Авторы методической разработки: воспитатель Челнакова Наталья
Валентиновна, старший воспитатель Север Надежда Леонидовна
(МАДОУ «Центр развития ребенка №200 г. Краснодар)**

В настоящее время все большее значение в деятельности дошкольных организаций приобретают вопросы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Формирование основ управления самочувствием, увлеченность здоровым образом жизни, повышение физической активности дошкольников определяет дальнейшие перспективы гармоничного развития ребенка, успешность его социализации, школьного обучения.

Особенностью методической разработки является предлагаемая система физического воспитания в специальном образом организованных занятиях по фитнес-йоге, сочетающий в себе элементы освоения различных асан йоги и сюжетно-игровой деятельности, драматургически построенного образовательного взаимодействия на основе сказочного материала.

Предлагаемое содержание занятий с дошкольниками привлекает новизной и оригинальностью построения. Это не только разработка нестандартных форм физического воспитания, но и включение в содержание образовательной деятельности игровой направленности.

Содержательные и методические стороны предлагаемого методического материала отличаются последовательностью и добросовестностью проработки. Методический сборник представляет собой подборку технологических карт образовательной деятельности, в которой последовательно раскрывается система освоения физических упражнений. Такая организация работы позволяет активизировать интерес к занятиям физической культуры, сформировать базовые основополагающие представления о фитнес-йоге.

Таким образом, все выше обозначенное позволяет дать высокую оценку рецензируемому методическому материалу и рекомендовать использовать данный

разработку в образовательной деятельности дошкольных учреждений.

01.04.2024

Рецензент:

доцент кафедры социальной работы,

психологии и педагогики высшего образования

ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет,

кандидат педагогических наук



Е.Ю. Аронова



Истинность подписи Ароновой Е.Ю.
ЗАВЕРЯЮ
Специалист по кадрам
Хусаинова А.Э.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕЁНКА –
ДЕТСКИЙ САД № 200»**

**Методическая разработка
«Фитнес-йога для детей старшего дошкольного возраста»**

Авторы:

Воспитатель

Челнакова Наталья Валентиновна

старший воспитатель

Север Надежда Леонидовна

г. Краснодар 2024г.

Содержание

Аннотация	3
Введение	3
Основная часть	5
Заключение	11
Список использованной литературы	12
Приложение 1. Перспективные планы по Фитнес-йоге для детей старшего дошкольного возраста.	13
Приложение 2. Конспекты занятий -технологические карты по Фитнес-йоге.	20
Приложение 3. Рекомендации для педагогов.	38
Приложение 4. Рекомендации для родителей.	49

Аннотация

Данная методическая разработка и система работы по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста через использование гимнастики “Фитнес -йоги” будет использована инструкторам по физической культуре, родителями дошколят, педагогами, как в дошкольных, так и в образовательных учреждениях. Она разработана с учетом дошкольного возраста детей и адаптирована для занятия фитнес-йогой именно к старшему дошкольному возрасту. “Фитнес -йоги” открываются новые возможности для развития физических качеств не только у детей дошкольного возраста, но также их родителей. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

Введение

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и физические навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы. К семи годам у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Детская фитнес-йога – это специальный комплекс упражнений, составленный с учетом особенностей и потребностей детского организма. В отличие от обычной йоги, состоящей из поз и растяжек, детская йога – это комплекс динамических упражнений с элементами игры и вставками из растяжек и традиционных поз йоги, также адаптированных под детский организм. Такую программу дети выполняют с удовольствием, ведь она достаточно динамична, чтобы ребенок смог сбросить всю накопившуюся за день энергию, а игровая форма проведения занятий позволяет детям включить свою фантазию и превратить занятие в увлекательное приключение. Элементы йоги в общем комплексе упражнений становятся минутками релаксации, позволяющими контролировать психологическое возбуждение детей от игры.

Актуальность данной разработки заключается в том, что именно Фитнес-йога, как разновидность физических упражнений, призвана приобщать детей к здоровому образу жизни посредством несложных упражнений, дыхательной гимнастики и специальных поз йоги - асан, так похожих на животных.

Цель – наладить порядок на физическом и эмоциональном уровне. Развитие физических качеств у детей 5-7 лет через гимнастику “Фитнес -йоги”, укрепление здоровья детей, способности научиться ставить оздоровительные цели и задачи в жизни, а также научиться слушать свое тело, любить окружающий мир.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила, асаны.
- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.
- Укрепление мышечного корсета, растяжка позвоночника, формирование красивой осанки, увеличение подвижности суставов, улучшение работы внутренних органов и всех систем организма, профилактика различных заболеваний.
- Потребность в ведении здорового образа жизни.

Основная часть

Детская Фитнес -йога – когда и для чего?

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела. А детская фитнес -йога помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, исправляет осанку, дарит прекрасное самочувствие и настроение. Это далеко не все достижения, которых можно добиться с помощью регулярной практики этой системы.

О плюсах йоги для детей!

Физические упражнения Фитнес -йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики. Вот главные достоинства детской фитнес -йоги:

Во-первых, для занятий йогой не требуется специального оборудования – только удобная одежда и спортивный коврик. Практиковать йогу можно и по несколько минут в день, например, для утренней зарядки (равно как и для вечерней) необходимо всего 10-15 минут. Причем, зарядка может состоять всего из нескольких асан, не требующих особенных физических усилий, просто эти упражнения помогают организму проснуться.

Во-вторых, детям, как правило, йога очень интересна, поскольку многие асаны – это отображение природных явлений. Объясняя детям происхождение той или иной асаны и ее пользу для организма, можно в немалой степени заинтересовать их йогой.

В-третьих, существует множество научно доказанных фактов положительного влияния фитнес-йоги на здоровье детей. Причем, ее терапевтическое действие распространяется на многие заболевания, к примеру, английские исследователи недавно получили отличные результаты йога терапии у детей с аутизмом. Основная мысль исследования состояла в том, что дети способны гораздо больше, чем это предполагается, а целенаправленные занятия йогой способствуют большей концентрированности, **самосознанию** и, что немаловажно, осознаю себя в обществе.

В-четвертых, йога способствует формированию выносливости физической и умственной. А нормальная циркуляция крови, которую обеспечивают йогические асаны, способствует сохранению здоровья всех органов детского организма и их нормальному развитию.

В-пятых, йога может помочь и в том случае, когда у ребенка очень мало времени на отдых и расслабление. Методики йоги позволяют значительное расслабление, а значит – восстановление работоспособности.

Детская фитнес-йога особенно полезна:

- Тревожным и легко возбудимым малышам
- Детям, которые болеют простудными заболеваниями больше 2-3 раз в год
- Детям, которые получают значительную эмоциональную и умственную нагрузку

- Малоподвижным детям.

Детская фитнес-йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха - йоги и элементов детского фитнеса, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста. Если рассматривать детство как непрерывную цепь изменений и преобразований, от физических до мировоззренческих, то и подход, применяемый на занятиях йоги, и содержание этих занятий будет несколько различаться в зависимости от возраста.

Особенно полезна йога дошколятам, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей. Йога развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться с детским сколиозом. Кроме того, она повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям. Доказано, что дошкольники, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, лучше занимаются и меньше устают.

Содержание программы по “Фитнес -йоге”

Занятие фитнес -йогой для детей состоит из следующих элементов:

Цель:

- разминка (разогрев мышц и расслабление);
- упражнения на растяжку (повышает эластичность мышц);
- асаны – специфические упражнения йоги, адаптированные под детский организм, которые позволяют детям контролировать свои движения, развивают координацию и силу воли;
- дыхательная гимнастика (дыхательные упражнения научат детей правильно дышать и контролировать свое дыхание, что крайне важно для эффективности учебы ребенка);
- минутка релаксации (позволяет детям расслабиться после занятия йогой).
- увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике, беседы о здоровье и основных законах его формирования.

Разминка - разминка необходима для разогрева мышц и перезагрузки после умственных занятий, она помогает переключиться на фитнес- йогу после повседневной деятельности, создать детям положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость, повысить уверенность в себе. Разминку рекомендуется сопровождать различными текстами, музыкальным сопровождением. Правильно подобранные физические упражнения способствуют физическому развитию, развитию у детей умственных способностей, внимания, пространственных и временных представлений. Развиваются такие физические качества как: быстрота, ловкость, гибкость. Активные движения повышают устойчивость детей к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Упражнения на растяжку — Это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными.

Упражнения стретчинга направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, на формирование правильной осанки. Данную технологию можно рекомендовать детям с неправильной осанкой и плоскостопием. Кроме этого, при выполнении упражнений на растяжку развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность. Благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными, суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость. Упражнения стретчинга основаны на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, что позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее.

Асаны – Позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, гибкости мышц и узнать много нового о физике тела. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие. Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

Дыхательная гимнастика -Правильное дыхание очень важно для человека. Дыхание — это жизнь, вентиляция тела. Дыхание делает человека либо больным, либо здоровым. Все на земле дышит: и растения, и животные, и птицы, и земля. Практика правильного дыхания помогает увеличить потребление кислорода лёгкими и обогащает кислородом тело и головной мозг. Практика дыхательной гимнастики поможет ребёнку развить концентрацию внимания, ясный и глубокий ум, достичь уравниновесности, а также повысит способность к самоконтролю и управлению внутренними и внешними ресурсами организма.

Минутка релаксации - Физическая активность на занятиях йогой чередуется с периодами расслабления, что также способствует повышению концентрации внимания. Выполнение упражнений, направленных на расслабление, снимает любое накопившееся в теле напряжение и восстанавливает жизнеспособность всех внутренних органов. Релаксация — это комплекс расслабляющих упражнений, снимающих мышечное напряжение, сопровождающееся снятием психического напряжения. Элементы релаксации, активизируя деятельность нервной системы, регулируют настроение и степень психического возбуждения, позволяют ослабить или нейтрализовать вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение. Такое физиологическое действие релаксации на организм обуславливает целесообразность ее проведения в заключительной части физкультурной работы. Все упражнения на релаксацию

следует проводить под спокойную расслабляющую музыку, в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей.

Увлекательные истории игры, беседы о здоровье. Каждое занятие йогой — это целый мир, волшебная сказка, в которой дети строят из совсем простых положений своего тела причудливые формы — возводят «мосты» («мостик»), сажают воображаемые «деревья» (врикшасана — поза дерева), изображают лодки (навасана — поза лодки), и населяют эту сказку всевозможными животными — журавль, кошка, собака, петух, кузнечик. Это может быть поиск сокровищ, путешествие по джунглям или полет на другие планеты. Дети могут сами развивать события в игре, реализовывая свою фантазию и творческий потенциал. В результате регулярных занятий йогой укрепляется мышечный корсет, мышцы вдоль позвоночника, поясница, шея; руки и ноги становятся сильными; улучшается осанка и координация движений; повышается гибкость и выносливость. И дети, при этом, не теряют интереса к йоге, не утомляются и дают выход энергии.

В процессе обучения йоге важная роль отводится инструктору, который непременно должен разбираться во всех особенностях детского восприятия и хорошо чувствовать настроения и потребности растущих "организмов". Дети от природы непосредственны, подвижны и любознательны. Они открыты для всего нового и обладают неистощимой энергией. Задача опытного инструктора — направить эту энергию на созидание, на укрепление здоровья и развитие позитивного отношения к окружающему миру. В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь здоровым, счастливым и гармонично развитым человеком.

Организация и содержание работы по развитию физических качеств у детей Старшего дошкольного возраста через гимнастику “Фитнес -йоги”

Принципы построения программы:

- системность — педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность — каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- возрастное соответствие — предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип — задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип — обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

Программа рассчитана на 2 учебных года и носит системный характер. Занятия проводятся групповым способом (12 - 14 детей), 1 раза в неделю. Каждое занятие проводится два раза: во время второго занятия педагог дорабатывает усложнения, импровизирует на заданную тему, добавляя, если это нужно,

усложнения асан. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций.

Участники занятий: дошкольники 5-7 лет, без ограничений по группе здоровья. Программа носит развивающий характер. Продолжительность занятия с детьми шестого года жизни – 25 минут, с детьми седьмого года жизни – 30 минут.

Структура занятия:

I. Вводная часть (5-7 минут).

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”» и т.д.

2. Разминка:

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

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

II. Основная часть (15-20 минут).

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

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса;
- на равновесие.

3. Дыхательные упражнения.

4. Гимнастика для глаз.

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

6. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

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

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Этапы обучения.

На первом этапе: (старший дошкольный возраст; 1 полугодие) – дети выполняют упражнения Фитнес –йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: (старший дошкольный возраст; 2 полугодие) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

На третьем этапе: (подготовительная группа) – к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

Условия проведения фитнес-йоги:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики (одеяло);
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 1-1.5 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.
- Собственное желание ребенка.

Заключение

Проведенная работа по данной теме доказала, что во время занятий фитнес-йогой открываются новые возможности для развития физических качеств не только у детей дошкольного возраста, но также их родителей. Закрепляется формирование жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Так как в дошкольном детстве происходит совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Сформированные соответственно возрасту двигательные и физические навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы. К семи годам у ребенка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

Внедрив данную разработку в режим работы с дошкольниками, было выявлено, что использование элементов фитнес-йоги в повседневной жизни приобщает детей к здоровому образу жизни посредством несложных упражнений, дыхательной гимнастики и специальных поз йоги - асан, так похожих на животных. Такую программу дети выполняют с удовольствием, ведь она достаточно динамична, чтобы ребенок смог сбросить всю накопившуюся за день энергию, а игровая форма проведения занятий позволяет детям включить свою фантазию и превратить занятие в увлекательное приключение. Элементы йоги в общем комплексе упражнений становятся минутками релаксации, позволяющими контролировать психологическое возбуждение детей от повседневных занятий

В заключение данного вопроса можно сделать вывод: что благодаря занятиям Фитнес-йогой, как разновидностью физических упражнений, можно приобщить детей к здоровому образу жизни, вызвать желание заниматься спортом, быть более дисциплинированными и многогранными.

Список используемой литературы:

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – “Издательство Сфера”, 2017
2. Ильинская О.В. «Детская йога» Студия йоги , 2023г.
3. Иванова Т.А. «Йога для детей» Издательство- «Детство -пресс» 2020г.
4. Доронова Т.Н. Из детства – в отрочество. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей. Москва. – “Просвещение”, 2012
5. Дошкольное воспитание и обучение /основные положения/ Астана 2009г.
6. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер,
7. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
8. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. Книга для учащихся и родителей. Москва. – “Просвещение”, 2012г.
9. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2011г.
10. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – “Просвещение”, 2015г.
11. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009
12. Елена Ульмасбаева «Йога для начинающих» Издательство: «Эксмо» Астана 2015г.
13. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 2011г.
14. Василиади Г. «Я люблю йогу!» Эксмодетство 2022г.

**Перспективные планы по Фитнес-йоге
Старшая группа**

Старшая группа Сентябрь 1	Тема: Радость встречи. Содержание: Ознакомить детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила, асаны. Создать положительную основу для формирования привычки к здоровому образу жизни. Вызвать у детей желание заниматься фитнес-йогой через игру. Познакомить с практикой-релаксации. Воспитывать уважение и интерес к физкультуре и спорту.	2
2	Тема: Первое знакомство с фитнес - йогой Содержание : Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей через приобщение их к занятиям Фитнес – йогой. Расширять кругозор, уточнять представления о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создавать положительную основу для формирования привычки к здоровому образу жизни. Познакомить ребят с основными асанами : поза горы, кобры, собаки, водопад , в игровой, сказочной форме. Создать положительную основу для дальнейших занятий фитнес - йогой.	2
3	Тема: Ровный позвоночник Содержание: Создать условия для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса через двигательно-игровую деятельность. Повышать эластичность мышц, развивать концентрацию, внимание. Разучить комплекс асан: Ровный позвоночник. Воспитывать потребности в здоровом образе жизни; вырабатывать привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх	2
4	Тема: Приветствуем Солнышко! Сурья Намаскар! Содержание: Дать детям представление о бодрящем комплексе:" Сурья Намаскар". Развивать умение "раскрываться" во время поз асан: поза горы,кобры, собаки, бегун, планка, корректировать движения рук и ног. Формировать правильное носовое дыхание. Выбатывать равновесие, координацию движений. Вызвать у детей желание приветствовать солнце, встречать каждый день с улыбкой и в хорошем настроении.	2
Октябрь 1	Тема: Я все смогу! Содержание : Развивать гибкость, хорошую осанку, укреплять организм в целом. Формировать правильную	

	осанку через укрепление позвоночника и косых мышц. разучить с детьми асаны: Поза высокой горы, поза воина. Дать прочувствовать позу воина, что мы- настоящие воины в борьбе за здоровье. Выполнять расслабление после упражнений, снимать напряжение, накопившееся в теле.	2
2	Тема : Лотос. Содержание: Учить детей осознанному и правильному дыханию; полной концентрации внимания при выполнении элементов йоги. Выполнять упражнение, направленное на расслабление, уметь снимать любое накопившееся в теле напряжение и восстанавливать жизнеспособность всех внутренних органов. Формировать умение мягко растягивать мышцы, задействованные в асане "Лотос", расслабляться в минутке релаксации, правильно дышать через нос.	2
3	Тема: Бабочка. Содержание : Выполняя асаны, учить детей делать вдох и выдох в соответствии с движением. Способствовать формированию представления о детской фитнес -йоге, ее пользе для организма. Развивать гибкость суставов ног во время новой позы- бабочка . Помочь детям открыть для себя удовольствие от покоя и тишины во время релаксации. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	2
4	Тема: Крепкий живот Содержание : Создать условия для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса через двигательно-игровую деятельность. Развивать физические качества: выносливость, силу, быстроту, реакцию, координацию движений. Использовать для укрепления пресса уже знакомые асаны: «Доска», «Поза ребенка», «Обратный мостик». Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса. Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	2
Ноябрь 1	Тема: "Поза Орла"- Растяжка позвоночника Содержание: Создать условия для улучшения двигательного статуса детей через двигательно-игровую деятельность во время разминки и дыхательной гимнастики. Разучить с детьми новую асану - "Поза Орла". Развивать умение быстро переключать внимание, реагировать на сигнал; развивать физические качества: выносливость, силу, быстроту, реакцию, координацию движений. Закреплять умение воспитывать дружеские отношения между детьми.	2

2	Тема: Комплекс упражнений для укрепления позвоночника. Цель : Учить детей бережно относиться к своему телу, как к драгоценному сосуду, во время выполнения комплекса разминки и основного комплекса. Формировать правильную осанку, развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног. Развивать у детей коррекцию движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшать функции дыхания (углубленный выдох- полное дыхание йогов).	2
Февраль 3	Тема: Комплекс упражнений на животе Цель: Вызвать желание детей выполнять знакомые асаны в заданной последовательности: Поза горы, Поза Саранчи, Поза Змеи, Поза Лука, для укрепления мышечного корсета и растяжки мышц и суставов. Развивать умение сохранять равновесие, формировать правильную осанку, укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей.	2
4	Тема: Комбинация «Сиранам скараби» Приветствие солнцу! Цель: Совершенствовать двигательные умения и навыки детей во время выполнения Комбинации «Сиранам скараби» - на растяжку основных групп мышц, формировать правильную осанку и равномерное дыхание. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов. Учить детей чувствовать свое тело во время выполнения упражнений фитнес-йоги. Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной деятельности.	2

Март 1	Тема: Асана-Поза воина. Цель: Выбатывать у детей равновесие, координацию движений. Учить наклоняться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямляться в исходное положение. Создавать игровой формой- сказка "Волшебная юрта" положительный настрой и желание правильно выполнять основные асаны. В заключении комплекса выполнять с детьми релаксацию - для восстановления дыхания и сил.	2
2	Тема: Глубина моря Цель: Формировать у детей во время выполнения асан правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы. Тренировать навык правильного носового дыхания, укреплять мышцы лица и шеи, выполнения упражнений для рук и плечевого пояса.	2

	Помочь детям открыть для себя удовольствие от покоя и тишины во время релаксации.	
Апрель 3	Тема: Дыхание внутри себя Цель: Разучить с детьми разминку для шеи и плеч. Развивать умение быстро переключать внимание, реагировать на сигнал; развивать физические качества: выносливость, силу, быстроту, реакцию, координацию движений. Закрепить уже знакомые асаны: поза собаки, поза змеи, горы. чадаронга (жим на локтях). Выполнять упражнение, направленное на расслабление, уметь снимать любое накопившееся в теле напряжение и восстанавливать жизнеспособность всех внутренних органов	2
4	Тема: Красивая осанка Цель: Учить детей расслаблять позвоночник, подниматься в Позу горы, одевая позвонок на позвонок, как бусы. Во время упражнений йогой развивать умение переключать внимание с одной позы на другую, реагировать на сигнал; развивать физические качества: гибкость, концентрацию, координацию, равновесие. Выполняя осанны учить детей делать вдох и выдох в соответствии с движением.	2
Май 1	Тема: «Растяжка» Цель: Закреплять умение выполнять последовательность асан для растягивания позвоночника и мышц, обращая внимание детей на аккуратное выполнение поз в спокойном ритме, без рывков. Формировать навык правильного носового дыхания, не забывать, что эти позы сопровождаются ровным дыханием. Развивать умение расслаблять мышцы после напряженных асан. Воспитывать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной деятельности.	2
2	Тема: Утренняя свежесть. Цель: Создать условия для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса через двигательно-игровую деятельность. Развивать умение активно противодействовать неблагоприятным физическим и психическим факторам. Воспитывать у ребят доброжелательное отношение к людям, готовность помочь им и передать свое радостное настроение.	2

Перспективные планы по Фитнес-йоге
Подготовительная группа

Сентябрь 1	Тема: Я все смогу! Цель: Учить детей чувствовать свое тело во время выполнения упражнений фитнес -йоги. Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, еще раз напомнить, что йога- это не соревнование, а путь к здоровью и красоте.	2
2	Тема: Сказочная планета. Цель: Укреплять мышцы тела с помощью несложного комплекса асан, а также суставной гимнастики, используемой в разминке. Развивать правильное дыхание во время дыхательной гимнастики, обращать внимание детей на точное следование объяснениям инструктора. Выполнять расслабление после упражнений, снимать напряжение, накопившееся в теле.	2
Октябрь 1	Тема: Теремок, да на новый лад. Цель: Учить детей в сказочной форме выполнять знакомые асаны в определенной последовательности. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной деятельности.	2
2	Тема: Динамический комплекс асан «Рыбак» Цель: Совершенствовать у детей двигательные умения и навыки. Формировать правильную осанку и равномерное дыхание, укреплять мышцы тела. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов. Учить детей чувствовать свое тело во время выполнения упражнений фитнес -йоги, получать удовольствие от проделанных упражнений.	2
Ноябрь 1	Тема: Тонус. Цель: Расширение кругозора у дошкольников, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни. Формировать совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, асан, воздушного закаливания (хождение босиком)	2
2	Тема: Ящерица и журавль. Цель: Разучить с детьми новый комплекс асан на растяжение и укрепление мышц ног. Развивать силу, гибкость и выносливость, расширять диапазон движений, улучшать координацию, совершенствовать возможности владения телом, тренируют	2

	вестибулярный аппарат. Воспитывать потребности в здоровом образе жизни; вырабатывать привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.	
Де-кабрь 1	Тема: Бодрость. Цель: Создать условия для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса через двигательно-игровую деятельность. Развивать умение быстро переключать внимание, реагировать на сигнал; развивать физические качества: выносливость, силу, быстроту, реакцию, координацию движений. Воспитывать дружеские отношения между детьми.	2
2	Тема: Волшебная юрта. Цель: Выполнять комплекс занятий, способствующий гармоничному развитию детей. Поскольку для ребенка познание мира — это игра, то фитнес- йога для детей — это увлекательное путешествие в неизведанный мир, построенный в игровой форме. В игровой форме закрепить с детьми знакомые асаны в нужной организму последовательности. Вызвать эмоциональный отклик на происходящее.	2
Ян-варь 1	Тема: Крепкий иммунитет Цель: Развивать гибкость, хорошую осанку, укрепляет организм в целом. Разучить с детьми комплекс асан для укрепления иммунитета. Благодаря тому, что йога способствует расслаблению, происходит эффективное восстановление работоспособности после занятий. Воспитывать интерес к занятиям фитнес-йогой, способствовать развитию тела и духа.	2
2	Тема: Практика фитнес - йоги. Цель: Повторить с детьми знакомые асаны, выявить, как дети запомнили правильное выполнение последовательность поз йоги. Вызвать у детей желание самостоятельно проводить комплекс асан, объясняя их выполнение. Развивать желание быть самостоятельными. Вырабатывать привычку планомерно заниматься фитнес- йогой.	2
Фев-раль 1	Тема: Снятие напряжения. Цель: Практика глубокого дыхания помогает увеличить потребление кислорода лёгкими и обогащает кислородом тело и головной мозг. Практика соответствующего дыхания поможет ребёнку развить концентрацию внимания, достичь уравновешенности, а также повысит способность к самоконтролю и управлению внутренними и внешними ресурсами организма. Выполнять упражнения, направленные на расслабление, снимать любое накопившееся в теле напряжение и восстанавливать жизнеспособность всех внутренних органов.	2
2	Тема: Разогрев тела. Цель: Обратить внимание детей на особенности физиологии: тело разогревается во время упражнений, мышцы становятся более эластичными и гибкими. Развивать у детей силу, гибкость и выносливость, расширять диапазон движений, улучшать координацию, совершенствовать возможности владения телом, тренировать	2

	вестибулярный аппарат, способствовать исправлению осанки. Добиваться, чтобы релаксация действовала на детей успокаивающе, гармонизирующе.	
Март 1	Тема: Развитие гибкости. Цель: Развивать в ребенке осознанность, внимательное и уважительное отношение к своему телу, к своему состоянию и настроению, конечно, укрепить его здоровье и поддержать самооценку. Йога помогает ребенку расти в гармонии с собой, ощущая свою цельность и «единственность», осознавая свои творческие возможности. Упражнять детей с помощью дыхательной гимнастики и самомассажа.	2
2	Тема: Мое здоровье - в моих руках. Цель: Учить ребят глубоко дышать, что способствует расширению и укреплению грудной клетки, улучшает работу внутренних органов. Формировать умение расслабляться во время суставной гимнастики. развивать силу воли в выполнении трудных асан, видеть результат своих маленьких побед.	2
Ап- рель 1	Тема: Цикл основных асан. Цель: Учить устранять посторонние мысли, звуковые и зрительные впечатления, невнимательность и получать полный контроль над телом и разумом, в свою очередь и оказывают более сильное действие во время выполнения комплекса фитнес-йоги.	2
2	Тема: Приводим тело в порядок. Цель: Научить детей делать в совершенстве знакомый комплекс, прежде чем перейти к последующим — выражается в контролировании мускульных движений. Формировать навыки коммуникации, умение общаться со сверстниками в группе. Развивать умение слушать себя и слышать окружающих. Повышать уровень сосредоточенности и концентрации внимания.	2
Май 1	Тема: Медитация расслабления Цель: Укреплять организм в целом, позвоночник, мышцы и внутренние органы через асаны расслабления и психогимнастику. Продолжать проделывать знакомое упражнение до тех пор, пока дети будут способны очень легко выполнять его; затем увеличьте время. С помощью фитнес - йоги закладывать фундамент для развития всех без исключения составляющих здорового тела.	2
2	Тема: Динамический комплекс «Журавль пьет воду» Цель: Умение управлять своим телом: развитие координации, укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, профилактика сколиоза и плоскостопия, развитие гибкости, растяжка. Укреплять во время комплекса асан внутренние органы, улучшать общее состояние здоровья, повысить настроение ребенка. вырабатывать у детей навыки коммуникации, умение общаться со сверстниками в группе, умение слушать себя и слышать окружающих.	2

Конспекты занятий -технологические карты по Фитнес-йоге:

Технологическая карта организованной учебной деятельности

Тема: Первая встреча

Цель: Ознакомить детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила, асаны. Ссоздание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни. Вызвать у детей желание заниматься фитнес–йогой через игру. Познакомить с практикой-релаксации. Воспитывать уважение и интерес к физической культуре и новым упражнениям.

Оборудование: маты, удобная одежда.

Этапы деятельности	Действия инструктора	Деятельность детей
Мотивационно-побудительный	- Я рада приветствовать вас на нашем первом занятии фитнес -йогой! Давайте поприветствуем друг-друга: "Я-Наташа, Я-Наташа, Я-здесь, Я-сейчас!"	Дети по очереди повторяют мантру - приветствие, вставляя свое имя, а теперь обхватывают себя за плечи, спокойно дышат.
Основной: организационно-поисковый	Разогрейте ладошки, потерев их друг о дружку, а теперь прижмите их к ушам: закрывайте и открывайте уши, проговаривая: "Я слышу" Встаньте лицом друг к другу, - сделаем динамическую разминку "Обмен энергией" раскройте ладошки, называйте свое имя и посылайте партнеру энергию, доброту, любовь. Замкните энергетический круг, возьмитесь за руки. И наше колесо вращается медленно, а теперь все быстрее и быстрее. называет ребенка по имени: заведи свой круг. Как может двигаться колесо? Медленно. быстро, плавно. - Молодцы! Поднимите руки вверх, проговариваем вместе: "Я	Разогревают ладошки, потерев их друг о дружку Спокойно проговаривают: "Я слышу" Вызванный ребенок заводит круг в определенную сторону. Поднимают руки вверх, проговаривая вместе: "Я приветствую Солнце!"

	приветствую Солнце!", наклоняемся вперед, говорим :"Я приветствую Землю!" Вот так мы поприветствовали солнце. Давайте ляжем на наши коврики и немного отдохнем: Ложитесь на свои коврики - "Поза шивасана".	Ложатся на свои коврики, готовятся к расслаблению.
Заключительный: рефлексивно- корректирующий	Под спокойную музыку проговаривает: Вы настолько расслаблены, что можете ощущать, будто плывёте на пушистом белом облаке. Представьте это, и пусть ваше счастье разрастается и сияет, подобно солнцу над высокими горами, над зелёной травой на лугах, над голубыми водами волнующегося моря. Пусть ваше счастье сияет над всеми животными, обитающими в лесу, над всеми людьми на земле. Будьте как солнце, и пусть сияют ваше счастье, здоровье и любовь!	Лежат в позе "шивасана", слушают инструктора, расслабляют мышцы тела и лица.

Ожидаемый результат:

- **знать:** как приветствовать друг друга.
- **иметь:** навыки принятия асан фитнес-йоги.
- **уметь:** расслаблять мышцы тела и лица.

**Технологическая карта организованной учебной деятельности
Старшая группа.**

Тема: Первое знакомство с фитнес - йогой

Цель: Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей через приобщение их к занятиям Фитнес – йогой. Расширять кругозор, уточнять представления о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создавать положительную основу для формирования привычки к здоровому образу жизни. Познакомить ребят с основными асанами в игровой, сказочной форме. Создать положительную основу для дальнейших занятий фитнес - йогой.

Оборудование): маты, удобная одежда.

Этапы деятельности	Действия инструктора	Деятельность детей
Мотивационно-побудительный	Встречает детей: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!” Сегодня мы продолжим знакомится с фитнес- йогой!	Проходят в зал, приветствуют друг друга с улыбкой.
Основной: организационно-поисковый	Ходьба:- "Раки" - и.п. сидя на полу,. 1-перенести туловище к ступням ног; 2-и.п. - с упражнениями: руки вперед, вверх, в стороны сжимая пальцы в кулак на каждый шаг; - высоко поднимая колено. Бег: - подскоки; - спиной вперед; - обычный бег, пробегая мимо педагога, хлопнуть в ладоши. Дыхательная гимнастика "ПЧЁЛКА" Разминка. Вытягивание лежа 1. И.п. – основное. На вдохе перевести руки за голову и потянуться одновременно руками и ногами –1 раз. На выдохе опустить руки вдоль тела. Медленный темп. Поза горы (лежа) Асаны в игровой форме: 1. «Жила была Баба Яга – «скрюченная» 2. «Поймала она Иванушку и хотела посадить его в печку, а он – не помещается!» 3. «Баба Яга говорит: «А ну-ка, повернись!» - повернулся Иванушка Всё равно не помещается!». 4. «Посадила Баба Яга Иванушку на лопату, и хочет посадить в устье – а он всё равно не помещается» 5. «Соскочил Иванушка с лопаты: «Лучше ты, бабушка, сама мне покажи!» 6. «Эх ты, дитя неразумное!» - говорит Баба Яга, смотри, как надо на лопату садиться!» 7. «Тут Иванушка изловчился и сам Бабу Ягу в печь посадил. Вот и	Выполняют разновидности ходьбы и бега. Ложатся на коврик, растягивают туловище в противоположные стороны, не забывая о спокойном дыхании. (йоговская поза Гарудасана). (это поза Треугольника,). Выполняют поворот к одной, а затем к другой ноге. (выполняют позу – Поза для головы и колен).

	сказке конец, а мы с вами – молодцы!». 8. «Теперь мы отдохнём на животике в позе Крокодила, который слушает сказку» Дыхательная гимнастика "Вперед быстрее иди, только не беги". Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости. Задача заключается в том, чтобы по сигналу как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыряться, перекатываться с боку на бок, ходить на четвереньках и др.	Ложатся в позу- кобра, голву кладут на срещенные руки. кувыркаются, перекатываются с боку на бок, ходят на четвереньках и др. достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются обратно.
Заключительный: рефлексивно-корректирующий	Релаксация Это упражнение станет логическим завершением занятия. Лягте на спину, согнув ноги в коленях. Дышите глубоко около 3 минут, не сбиваясь с ритма. На выдохе поглаживайте живот по часовой стрелке в течение 2-3 минут. В завершении скрестите руки на груди и на выдохе слегка надавите на грудную клетку.	Дышат глубоко около 3 минут, не сбиваясь с ритма. На выдохе поглаживают живот по часовой стрелке в течение 2-3 минут. В завершении скрещивают руки на груди и на выдохе слегка давят на грудную клетку.

Ожидаемый результат:

знать: основные позы-асаны фитнес - йоги, их название и способы выполнения.

иметь: навыку спокойного, среднего дыхания.

уметь: _ расслабляться в релаксации, быстро перестраивать организм на другой вид деятельности.

Технологическая карта организованной учебной деятельности Старшая группа.

Тема: Приветствуем Солнышко! Сурья Намаскар!

Цель: Дать детям представление о бодрящем комплексе: "Сурья Намаскар". Развивать умение "раскрываться" во время поз асан: поза горы, поза собаки, кобры корректировать движения рук и ног. Формировать правильное носовое дыхание. Выбатывать равновесие, координацию движений. Вызвать у детей желание приветствовать солнце, встречать каждый день с улыбкой и в хорошем настроении.

Оборудование: маты, удобная одежда.

Этапы деятельности	Действия инструктора	Деятельность детей
Мотивационно-побудительный	"Я приветствую вас! Надеюсь у вас прекрасное настроение! Посмотрите в окошко- как светит солнце. Давайте улыбнемся ему и друг другу!" - Сурья Намаскар или «Приветствие Солнцу» – это очень древний комплекс асан (более 2 тысяч лет). Если Сурью Намаскар выполнять с вдохновением, как «Приветствие Солнцу», то гимнастика может наполнить человека энергией солнца и дать хороший заряд бодрости	Смотрят в окно - улыбаются друг другу. Слушают рассказ педагога.
Основной: организационно-поисковый	Разминка: Ходьба- на носках, руки вверх, ладони во внутрь;- на пятках, руки на пояс; - полуприсяде, руки вперед. Бег: - легкий бег; - подскоки. Дыхательная гимнастика: Часики. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз. Разминка: Медленный темп. Поза Горы 2, лежа – на вдохе завести прямые руки за голову. Оставаясь в позе, тянуть: макушку головы и прямые руки вперед, а плечи вниз. На выдохе руки опустить и вытянуть .– на вдохе вытягивать ноги пятками вперед, а стопами к себе, на выдохе стопы тянуть носками вперед, – на вдохе завести и вытянуть прямые руки за головой, одновременно натягивая стопы на себя. Оставаясь в позе тянуть: стопы на себя, макушку головы и прямые руки вперед, а плечи вниз. На выдохе руки опустить и вытянуть их вдоль тела. Активный темп. Шаги лежа – поднимать поочередно прямую руку и заводить ее за голову, – поочередно подтягивать колено каждой ноги к животу.	Выполняют разновидности ходьбы и бега. произносят «тик-так» Принимают нужное исходное положение. стараются дышать ровно, спокойно, через нос. Следуют объяснению педагога.

	Асаны: Давайте поприветствуем солнышко вместе: встали в позу горы И.п. Ноги на ширине плеч - слегка согнуть колени, плечи опустить, живот втянут, руки на животе, поясница прямая, дыхание глубокое, глаза прикрыты I. Медленно открыть глаза, выпрямить ноги, расслабить руки и сложить ладони перед грудью «ангула мантра». Вдох – руки через стороны вверх, Выдох- руки вниз, ладони соединить перед грудью, Упражнение выполняется в темпе вашего дыхания /Дыхание глубокое/ 3-4 раза. II. Глубокое дыхание Вдох - руки вверх соединив ладони; Выдох- таз отвести назад, задержаться в таком положении; сохраняя глубокое дыхание через нос. Вдох –выпрямиться; Выдох- руки через стороны опустить /2- III. «Пружинка» Вдох - руки вверх соединив ладони; Выдох- опуститься в полуприсед, противоположный локоть подтянуть к колену- посмотреть вверх; Вдох- выпрямиться, руки расслабить, опустив вниз. То же в др. сторону /2 раза/ IV. «Ровный позвоночник» Подбородок опустить к груди- руки висят свободно при наклоне вниз. Вся верхняя половина туловища расслаблена. Согнуть ноги в коленях- «Поза стула» -руки перед собой. Выпрямить колени и позвоночник за позвоночником Руки вверх-вдох. Руки вниз- выдох.	Выполняют последовательно комплекс Сурья Намаскар Делают вдох Выдыхают через полукруглый рот. руки поднимают вверх соединив ладони Скручивают позвоночник по спирали, сохраняя равновесие. Принимают -«Поза стула» -руки перед собой. Выполняют знакомую Дыхательную гимнастику.
Заключительный: рефлексивно-корректирующий	Психогимнастика "Штанга". Представьте, что у вас в руках -тяжелая штанга, ощутите ее тяжесть. Релаксация. Минуты релаксации может сопровождаться речь педагога.	Ребенок поднимает "тяжелую штангу". Потом бросает ее. Отдыхает. Дети ложатся на коврики в удобной позе, закрывают глаза. слушают педагога.

Ожидаемый результат:**знать:** как выполнять позу "Горы", "Стула"**иметь:** навыки выполнения дыхательной гимнастики.**уметь:** Выпрямлять колени и позвонок за позвоноком поясницу.**Технологическая карта организованной учебной деятельности
Старшая группа.****Тема: Ровный позвоночник.**

Цель: Создать условия для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса через двигательно-игровую деятельность. Повышать эластичность мышц, развивать концентрацию, внимание. Разучить комплекс асан. Ровный позвоночник. Воспитывать потребности в здоровом образе жизни; вырабатывать привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Оборудование): маты, удобная одежда.

Этапы Деятель- ности	Действия инструктора	Деятельность детей
Мотивацио- нно- побудитель- ный	Я приветствую вас сегодня на нашей фитнес -йоге. Давайте поприветствуем друг-друга: "Я-.... имя Я приветствую вас!"	Проходят в зал на свои коврики. Приветствуют друг друга, вставляя свое имя в приветствие.
Основной: организац- онно- поисковый	Разминка: Ходьба- на носках, руки вверх, ладони во внутрь; - на пятках, руки на пояс; - полуприседе, руки вперед. Бег: - легкий бег; - подскоки Дыхательная гимнастика: Часики. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз. Трубач. Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз. Асаны:	Выполняют разновидности ходьбы и бега. Нормализируют дыхание перед основным комплексом. выдыхая, громко произносят «п-ф-ф». Повторяют 4–5 раз. принимают и.п. ноги на ширине плеч - слегка согнуть колени, руки на животе, поясница прямая, дыхание глубокое, глаза

I. Медленно открыть глаза, выпрямить ноги, расслабить руки и сложить ладони перед грудью «ангула мантра». Вдох – руки через стороны вверх, Выдох- руки вниз, ладони соединить перед грудью, Упражнение выполняется в темпе вашего дыхания II. Глубокое дыхание Вдох - руки вверх -соединив ладони; Выдох- таз отвести назад, задержаться в таком положении, сохраняя глубокое дыхание через нос. Вдох –выпрямиться; Выдох- руки через стороны опустить III. «Пружинка» Вдох - руки вверх соединив ладони; Выдох- опуститься в полуприсед, противоположный локоть подтянуть к колену- посмотреть вверх; Вдох- выпрямиться, руки расслабить, опустив вниз. То же в др.сторону /2 раза/ IV. «Ровный позвоночник» Подбородок опустить к груди- руки висят свободно при наклоне вниз. Вся верхняя половина туловища расслаблена. Согнуть ноги в коленях-«Поза стула» -руки перед собой. Выпрямить колени и позвоночник за позвоночником выпрямить поясницу. Дыхательная гимнастика"Совушка" Развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углубленный	прикрыты, концентрируют внимание на дыхании и своем теле. Поза -гора. Выполняют глубокое дыхание несколько раз, сохраняя и.п. Поза-стул. Скручивают туловище, сохраняя равновесие. Поза - водопад. Руки вверх-вдох. Руки вниз- выдох. Выпрямляют спину не спеша, как будто нанизывают бусы на нитку. По сигналу "день" дети-повора-чивают голову влево и вправо. По сигналу "ночь" смотрят вперед и взмахивают-"крыльями". Опуская их вниз, без напряжения произно-сят "у..у..ффф". Повторяют 2-4 р. Напрягают мышцы рук.
--	--

	выдох). Психогимнастика "Штанга". Ребенок поднимает "тяжелую штангу". Потом бросает ее. Отдыхает.	
Заключительный: Рефлексивно-корректирующий	Релаксация. Минуты релаксации может сопровождать речь педагога: лягте, расслабьтесь, дыхание ровное, слушаем музыку и чувствуем, как уходит усталость. Рассказ об асане. Асана – переводится как поза йогов. Есть легенда, которая гласит, что когда бог Шива, покровитель йогов, создавал Вселенную, танцевал и каждая новая поза, рождала новых обитателей нашей планеты. В йоге выполняя позу дышат особым образом	Дети ложатся на коврики в удобной для них позе, закрывают глаза. Слушают инструктора, вникают в его рассказ о йоге.

Ожидаемый результат:

знать: название асан, их выполнение.

иметь: навыки дыхательной гимнастики, релаксации.

уметь: выравнивать дыхание, делать скручивание с сохранением равновесия.

Технологическая карта организованной учебной деятельности Подготовительная группа.

Тема: Я все смогу!

Цель: Учить детей чувствовать свое тело во время выполнения упражнений фитнес -йоги. Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, еще раз напомнить, что йога- это не соревнование, а путь к здоровью и красоте.

Оборудование: маты, удобная одежда.

Этапы деятельности	Действия инструктора	Деятельность детей
--------------------	----------------------	--------------------

Мотивационно-побудительный	Намастэ стоя с мантрой Ом. Легкий массаж тела. Потягивание стоя. Сегодня такой прекрасный день! И у нас все получится! Я все смогу!	Складывают руки на груди в приветственном жесте. Пропевают "О-о-ом", растягивая гласную. - Я все смогу!
Основной: организационно-поисковый	<i>Разминка.</i> Бег: на месте, по залу, трусцой, с подъемом коленей вверх, с ударом пятками о ягодицы. Массаж ног. Растяжка Кувырки <i>Гимнастика</i> - Ловкие коленки. <i>Гимнастика</i> - Движение каждой частью тела. Кувырки: «Бабочка», «ролик» (на коврике) <i>Выход.</i> Потягивание лежа. Асаны. <i>Подготовка:</i> Гимнастика : Укрепляем плечевой пояс, лежа на спине с мячом. <i>Повторение:</i> Тадасана 1, 2, 3 у стены и без опоры. <i>Динамический комплекс асан:</i> «Поза Горы». И.п. – встать прямо, стопы параллельны, на ширине таза. Поза горы 1: на вдохе чуть раскрыли руки от бедер, вытянулись вверх макушкой (1-2-3-4) на выдохе прижали руки к телу(1-2-3). Поза горы 2: на вдохе подняли руки вперед-вверх, потянулись (1-2-3-4), на выдохе опустили их вперед - вниз (1-2-3-4). Поза горы 3: на вдохе подняли руки в стороны -вверх и соединили их в намастэ (1-2-3-4), на выдохе через стороны опустили руки вниз (1-2-3-4). <i>Релакс:</i> колени к животу – голова	Бегают и разминаются. Смотрят на физ. инструктора, повторяют за ним движения, спокойные кувырки на коврике. Берут средние мячи, повторяют за ведущим гимнастику. Принимают нужное исходное положение. Тянутся макушкой вверх. на вдохе поднимают руки вперед-вверх, тянутся вверх. На вдохе подняли руки в стороны -вверх и соединили их в намастэ- перед грудью, при выдохе опустили руки вниз.

	к коленям – колени вправо-влево <i>Перевернутые позы.</i> Прямые ноги вверх Поза рыбы 1 (пассивная) Медитация и концентрация: дыхание «цветок» – 30 сек. <i>Беседа:</i> о йоге и йоговской гимнастике. <i>Игра «Интервью»</i> Инструктор берет мяч и говорит, что это микрофон и поочередно передавая каждому мяч, просит немного рассказать о себе, начиная с себя «Меня зовут... Мне нравится и не нравится...» «Лишний стул».	Сели в "Поза лотос" сложили руки перед грудью, спокойно дышат через нос. Берут мяч и рассказывают о себе по шаблону. Передают мяч следующему.
Заключительный: Рефлексивно-корректирующий	Релакс: упражнение полунаездник, шавасана. <i>Выход из шавасаны:</i> потягивание и повороты лежа на спине вправо-влево, массаж ушей сидя. Завершение: задание на дом Вспоминаем, чему сегодня учились, <i>Домашнее задание:</i> выполнять Динамический компл. асан «Поза горы». <i>Прощание.</i> Намастэ с мантрой ОМ.	Растягиваются в асанах. Перекатываются, лежа на полу. Массируют ушные раковины. Вспоминают, закрепляют. Запоминают, что нужно повторить дома.

Ожидаемый результат:

знать: последовательность выполнения Динамического компл. асан «Поза горы».

иметь: представление о выполнении мантры Ом.

уметь: потягиваться и поворачиваться лежа на спине вправо-влево.

Технологическая карта организованной учебной деятельности Подготовительная группа.

Тема: Сказочная планета.

Цель: Укреплять мышцы тела с помощью несложного комплекса асан, а также суставной гимнастики, используемой в разминке. Развивать правильное дыхание во время дыхательной гимнастики, обращать внимание детей на точное следование объяснениям инструктора. Выполнять расслабление после упражнений, снимать напряжение, накопившееся в теле.

Оборудование: маты, удобная одежда.

Этапы деятельности	Действия инструктора	Деятельность детей
Мотивационно-побудительный	Правила поведения на уроке (проговорить). Намастэ, стоя с мантрой Ом. Легкий массаж тела. Потягивание стоя. <i>Разминка</i> Прыжковый компл 2 – выход 1, 2. Массаж ног. Растяжка.	Стоя, выдыхают с мантрой Ом. Легкий массаж тела
Основной: организационно-поисковый	Разминка с лентой(стоя):1Наклон головы вперед-назад. Повторить 4-6 раз. 2. Наклон корпуса к стопам. На выдохе медленно наклониться к стопам и взять лежащую ленту 3. Подъем рук вверх. Повторить 6-8 раз. 7. Подъем плеч. И.п. – то же, оставив руки поднятыми вверх. На вдохе поднять плечи вверх и на выдохе опустить. Повторить 6-8 раз 8. Заведение рук за спину. И.п. – то же, На вдохе завести руки за голову, на выдохе вверх и чуть вперед, стараясь опустить ленту до таза. 8-10 р. 9. Приседание с вытягиванием вверх. И.п. – стопы вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях , лента расположена сзади на уровне загривка. Дыхательные упр.: Пранаяма динамическая - стоя, махи рук вверх-вниз стоя с выдохом ха. Пранаяма статическая: массаж лица, раздельное дыхание с долгим выдохом ха-а-а и выдохом через нос. Асаны: Встали в "Позу горы"-вдох - руки поднимаем через стороны - наполняем себя кислородом и выдох- отдаем все,	Встают в и.п. позвонок за позвонком выпрямляются и расправляют плечи. Натянув ленту, на вдохе поднимают руки вперед и вверх и заводят за голову, на выдохе опускают. Приседают с заведенными назад руками. Выдыхая, произносят "ха-а-а" Выполняют асаны в определенной последовательности.

	что нам в этой жизни не пригодится . Сели в "Позу сидящего воина" Позвоночник открытый и ровный. Начнем упражнения с "Дыхания Огня"-взгляд направлен вдаль, вперед. Дышите носом, лицо расслаблено-10 вдохов. Качаться вперед- назад; вдох - округлить спину выдох -голову вытянуть, спина прямая. Дыхание "Кузнечные меха" - руки вверх- вдох; на выдохе- руки, сгибая в локтях, слегка ударяют по ребрам. Дыхание "Льва" - "Поза льва"- В "Позе стола"- вдох- опустить локоть на пол и, как нитка в иголку, укладываем руку на пол. Выросли в "Позу дерева" - вдох. «Поймай и назови имя» <i>Игра на развитие слухового внимания и ориентирования по звуку.</i> Водящему завязывают глаза. Жмурка внимательно слушая хлопки, старается осалить кого-нибудь из игроков. Кого он осалит, тот замирает и жмурка старается угадать его имя. Если водящий выходит за пределы игрового пространства, ему сигнализируют колокольчиком или словом «граница».	Раскрывают грудную клетку, толкают тело вперед, плечи опускают вниз. -округляя спину, почувствуйте. как ребра упали вниз на выдохе издают рычание, высунув язык как можно дальше. Встают, тянутся макушкой вверх, упирают ступни в пол. - Он садится на корточки. Предварительно определяют пространство, за которое остальным игрокам забегать нельзя. Игроки переползают, перекатываются внутри пространства, хлопая в ладоши.
Заключительный:рефлексивно-корректирующий	<i>Правила поведения на уроке</i> (слушать инструктора, правильно дышать, не мешать друг другу). Какие правила поведения на уроке мы сегодня узнали? Что позволяют сделать эти правила.	- быстрее и легче обучаться, а физ. инструктору быстрее и легче обучать. (где получилось, где нет, и почему.) -Да!

	Обсуждение урока с этой позиции: удалось ли выполнить все правила ? Мы будем продолжать учиться выполнять правила поведения.	
--	---	--

Ожидаемый результат):

знать: правила поведения на уроке.

иметь: навык раздельного дыхания с долгим выдохом.

уметь: _ выполнять правила игры, раскрывать грудную клетку, толкать тело вперед, плечи опускать вниз

**Технологическая карта организованной учебной деятельности
Подготовительная группа.**

Тема: Теремок, да на новый лад.

Цель: Учить детей в сказочной форме выполнять знакомые асаны в определенной последовательности. Сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Оборудование: маты, удобная одежда.

Этапы деятельности	Действия инструктора	Деятельность детей
Мотивационно-побудительный	Спрашивает детей: какие сказки они знают? Стоит в поле... Он не низок, не высок! Кто кто в теремочке живет? А сейчас мы сами построим теремок. Ну ка собиритесь,	Перечисляют названия сказок. Теремок Лягушка, мышка, заяка...
Основной: организационно-поисковый	Показывает разные виды ходьбы и бега, предлагает пойти и найти в поле теремок. постановка сказки в пластике, Комплекс асан: Стоит в поле теремок - Поза горы – На вдохе поднять руки вперед-вверх и потянуться ими вверх. В позе тянутся макушкой вверх, шея свободная, стопы на полу.	Разминаются, бегая по залу. В позе стоять на точках: подбородок, грудь, ладони, колени, носки стоп. В позе, ноги сильные, колени прямые, руки ладонями упираются в пол, шея свободная.

	Бежала мышка - Наклон к стопам – выдох. На выдохе, следуя за руками, с прямой спиной наклониться вперед-вниз, и взяться за икры (щиколотки). Прискакала лягушка- присесть в позе стула, ноги на ширине плеч, руки перед грудью в намастэ. Заяц осторожный. На вдохе, положив предплечья на пол, и не отрывая колен от пола, слегка приподнять таз, и подавая корпус вперед, прогнуться в груди, и упереться подбородком в пол на уровне ладоней. Прибежала собака и стала лаять. Собака смотрит вниз. На выдохе, упи-раясь носками в пол, поднять таз вверх, выпрямляя ноги. -А жители теремка говорят, зачем ругаешься, лучше пойдем к нам жить! Намастэ стоя. На выдохе, выпрямить спину, сложить ладони в намастэ и опустить их до уровня груди. И стали жить они вместе, дружно! Обсуждение сказки: чему учит, сочинение новой концовки сказки. Подарок соседу Игра на умение понимать того, кто рядом. (например, если дарится мяч то можно изобразить руками шар и как рука бьет по мячу). Сосед принимает подарок, играет с ним (повторяя действия дарителя) и кладет рядом. Затем благодарит и изображает свой подарок для соседа справа. И так по кругу. Игру начинает ведущий и на нем игра заканчивается. Упражнение для профилактики плоскостопия	В позе спина прямая, колени и живот подтянуты, грудь тянется вверх, вытягивая поясницу. Дети принимают позы по очереди. Сидят в "Поза лотос"- придумывают свою концовку сказки. Все садятся по кругу. Каждый поочередно жестами и мимикой изображает предмет, который хочет подарить, как с ним взаимодействовать, а затем передает его соседу справа. Внимательно смотрят за выполнением упражнений физ. инструктором. Стараются выполнить так же. Делают ассиметричное упражнение.
--	--	--

	1. 10 — 20 раз поднимать и опускать носки стоп. 2. Поднимать и опускать пятки. 10 -20 р. 3. Ноги соединить. 10 -20 раз развести и свести носки ног. Стопы от пола не отрывать. 4. И. п. такое же. 10- 20 раз развести и свести пятки, не отрывая ног от пола. 5. Одновременно поднимите носок левой ноги и пятку правой ноги, затем наоборот. В быстром темпе повторить 10-20 раз.	
Заключительный: рефлексивно-корректирующий	Выход из шавасаны. Еще некоторое время побудьте так, но уже настраивайтесь на выход. Постепенно возвращайтесь к себе, как будто всплываете из большой глубины: Очень медленно, согнув колени и руки в локтях, повернуться на правый бок. Позволить глазам медленно открыться без всякого усилия.	Ложатся на коврик в "Поза шавасаны" Постепенно и медленно открывают глаза, моргают ими, разогревают ладони и прикладывают их к глазам. Когда глаза откроются, сесть, скрестив ноги. Хорошо вытянуться вверх.

Ожидаемый результат:

знать: содержание сказки.

иметь: желание заниматься фитнес- йогой.

уметь: _ принимать позы по их названию.

**Технологическая карта организованной учебной деятельности
Подготовительная группа.**

Тема: Тонус.

Цель: Расширение кругозора у дошкольников, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни. Развивать сохранение равновесия во время выполнения асан: кобра, гора. бочка. Формировать совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, асан, воздушного закаливания (хождение босиком)

Оборудование: маты, удобная одежда.

Этапы	Действия инструктора	Деятельность детей
-------	----------------------	--------------------

деятельности		
Мотивационно-побудительный	Приветствие. Разминка. Знакомство. Основной принцип взаимодействия – партнеры постоянно соприкасаются кончиками пальцев (одной или обеими руками) Ведущий задает движения, ведомый подчиняется его инициативе; в целом их взаимодействие напоминает очень замедленный танец.	Приветствуют друг друга. - стараются все время смотреть друг на друга. Повторяют движения-приветствия в медленном темпе.
Основной: организационно-поисковый	Разминка: Кобра. Мы едем по пустыне, и кого мы видим? БОЛЬШУЮ КОБРУ! Ляг на живот. Положи руки под плечи, и поднимись вверх, пока не выпрямятся руки. Поддай грудную клетку вперед и вверх и смотри на потолок. Смотри вверх и глубоко дыши через нос. А теперь начни ШИПЕТЬ, делая выдох через рот. Будь свирепой и страшной коброй! Получилось? А теперь медленно согни руки в локтях и опустишь на пол. Отдохни лёжа на животе, повернув голову на бок. Руки лежат вдоль тела. Отдохни одну минутку со спокойным дыханием. Велосипед. Перевернись на спину, подними ноги вверх и начни крутить педали, удирая от кобры! Ноги должны быть прямыми. Вдохни и вытяни ноги ещё сильнее вверх. С выдохом перекались на спине вперед и сядь снова со скрещенными ногами. Теперь мы дома! "Тонус"- "Поза горы"-руки к затылку. раскрыть грудной отдел, смотреть вверх, затылок уложить в корзину рук, затем опустить голову на	Стараются вытянуться из самых плеч вверх. Расслабляют спину и прогибаются как можно лучше, удерживая живот и ноги на полу. Продолжают выполнять асану одну или две минуты. Потом вдыхают и поднимают свой хвост (ноги) вверх, стараясь дотянуться носочками ног до головы. Описывают ногами большие круги, двигаются быстро, пока, наконец, не окажутся дома. А теперь вытягивают ноги вверх и берутся за пальцы ног или голени

	грудь- локти впереди- прижаты к ушам, поднять голову- раскрыть локти- повтор 3 раза. . Растягивать себя как 2 луча, 1 луч тянет вверх, а 2 -вниз. "Бочка"-вращение бедрами, как будто мы моем бочку внутри. "Цапля"-стоящая на одной ноге. Из этой позы- прямую ногу поднять вперед, стопа согнута под прямым углом. То же на другую ногу.	Из позы горы вдох- руки вверх -тянутся к небу на носочках, выдох- опускают со стуком пятки и хлопают себя по бокам руками Раскрыть широко пальцы рук- полунаклон вперед- выдох и назад- вдох Выполняют упражнение, сохраняя равновесие.
Заключительный:рефлексивно-корректирующий	Расслабить мышцы спины, груди. Почувствовать, что грудная клетка опирается на лопатки и расширяется, становится больше в объеме. Говорит спокойным тоном: Побудьте в этом состоянии, релаксации тела, состоянии самосозерцания, состоянии шавасаны. Побудьте на некоторое время в нем.	Дыхание постепенно становится широким, бесшумным и почти незаметным. Расслабляют плечи, предплечья, кисти, пальцы рук. Расслабляют шею, мышцы лица. Еще раз расслабляют губы, и отпускают глаза.

Ожидаемый результат:

Знать: выполнение поз- асан.

иметь: навки расслабления под медитативную музыку.

уметь: _ сохранять равновесие во время основных асан.

следить за своим дыханием, прислушиваться к происходящему в организме.

Рекомендации для педагогов дошкольных учреждений по организации Фитнес-йоги с детьми старшего дошкольного возраста.

1. Группы детей для занятий гимнастикой Фитнес -йоги комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога.
2. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
3. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 2 недели.
4. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
5. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
6. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
7. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
8. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 5-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

1. Асаны /основные позы йоги/

Описание основных поз фитнес-йоги - асан:

"Поза горы". Дети представляют себя «горой» -сильной, крепкой. Стоя в основной позе, руки опущены вниз, макушкой тянутся вверх, растягивая позвоночник. Сделайте глубокий вдох, поднимая руки через стороны вверх.



«Поза льва» Сидя на пятках, колени развести в стороны, ладони положить на колени, пальцы широко расставить (как когти льва). Как можно шире открыть рот, вдохнуть; высунув язык вперед (как можно дальше), шумно выдохнуть, ощущая напряжение в области мышц глотки (рычащий лев). Повторить 2-3 раза. Поза обладает поистине чудодейственным эффектом в профилактике заболеваний не только осанки, но и горла.



"Плуг"

Давайте попробуем превратиться «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начи-наем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины.

И так несколько раз. Для мышц спины, живота, ног; гибкости.



«Поза алмаза»

Сидя «по-турецки», ступни сомкнуть, руки положить на бедра ладонями вверх. Спину выпрямить, напрягая мышцы. Находиться в позе как можно дольше.



«Поза верблюда»

Стоя на коленях, ноги вместе. На вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.



«Поза кобры»

Лежа на животе, руки поставить около плеч ладонями на пол, очень медленно поднять голову и, отрывая грудную клетку от пола, прогнуться, смотря вверх (как кобра). Задерживаясь в конечном положении, можно пошипеть. Медленно вернуться в исходное положение.



«Поза лука»

Лежа на животе, согнуть ноги в коленях, захватить пальцами лодыжки, оторвать бедра от пола, стараясь прогнуться в спине. В этом положении задержаться на несколько секунд, покачиваясь вперед-назад.



«Поза винта»

Сидя на полу, ноги вытянуты. Правая пятка помещается под левое бедро. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположную сторону.



«Поза доброй кошки»

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх. Повторить асану 3-4 раза.

«Поза злой кошки»

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Повторить асану 3-4 раза.



«Половинная поза черепахи»

Сидя на пятках, раздвинуть колени, наклонить корпус вперед, положить лоб и вытянутые вперед руки на пол. Представить себя в образе отдыхающей черепахи.



«Поза лотоса»

Сидя на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить



«Поза стула»

Отлично укрепляет мышцы ног, бедер и ягодиц. Встаньте прямо, ноги расставьте на ширине плеч, а руки опустите вдоль тела. На вдохе медленно согните колени и слегка присядьте до уровня стула, одновременно вытягивая руки вперед и вверх. После 5-10 циклов естественного дыхания вернитесь в начальное положение и повторите упражнение;



Поза собаки

Исходное положение – на четвереньках, ладони под плечами, колени под тазом. Выдохните и оторвитесь коленями от пола, не выпрямляя ног. Поднимите таз вверх и постепенно вытягивайте руки до тех пор, пока тело не образует острый угол. Зафиксировав позу, сделайте 3-5 циклов спокойного дыхания, а затем сделайте выдох и плавно опустите колени на пол;



Поза ребенка

Одна из известных восстанавливающих поз эффективно успокаивает нервную систему, дарит ощущение бодрости и прилив сил. Сядьте на пол, подогнув под ягодицы ноги, согнутые в коленях. Слегка разведите колени в стороны на уровне таза. Пальцы ног сомкнуты вместе. Медленно наклонитесь вперед, опустив голову к полу, а руки вытянув вперед. Полностью расслабьте тело и разум и оставайтесь в позе 1-2 минуты;



Поза расслабления- шивасана.

Одна из базовых поз в йоге снимает напряжение, борется с головными болями, устраняет хроническую усталость. Лягте спиной на пол, подложив заранее мягкий коврик, и полностью расслабьтесь. Кисти рук смотрят вверх, пятки вместе, носки в стороны. Закройте глаза и сделайте несколько циклов глубокого дыхания, постепенно переходя на естественное.



Релаксация

Это упражнение станет логическим завершением занятия. Лягте на спину, согнув ноги в коленях. Дышите глубоко около 3 минут, не сбиваясь с ритма. На выдохе поглаживайте живот по часовой стрелке в течение 2-3 минут. В завершении скрестите руки на груди и на выдохе слегка надавите на грудную клетку



2. Описание дидактических игр, которые помогают проводить инструктору фитнес-йогу.

Интервью: Игра-знакомство, помогающая раскрыться и немного снять внутренние барьеры в незнакомом коллективе.

Инструктор берет мяч и говорит, что это микрофон и поочередно передавая каждому мяч, просит немного рассказать о себе, начиная с себя «Меня зовут... Мне нравится и не нравится...»

Назови имя и повтори движение: Игра на длительное удержание внимания. Инструктор говорит, посмотрим, насколько о нас получится быть внимательными и сосредоточенными. Все садятся в круг и начинают передавать мяч по кругу. Инструктор начинает. Он называет свое имя, делает какое-нибудь движение (наклон головы вперед или поворот, или поднять плечи) и передает мяч соседу. Тот, принимая мяч, называет имя инструктора, повторяет его движение, затем называет свое имя, выполняет свое движение и передает мяч дальше (движение всегда новое). И так по кругу, пока мяч не возвратится опять к инструктору, и ему придется назвать поочередно всех игроков и повторить их движения.

Поймай и назови имя: Игра на развитие внутреннего слухового внимания и ориентирования по звуку. Водящему завязывают глаза. Он садится на корточки. Предварительно определяют пространство, за которое остальным игрокам забегать нельзя. Игроки переползают, перекатываются внутри пространства, хлопая в ладоши. Жмурка внимательно слушая хлопки, старается осалить кого-нибудь из игроков. Кого он осалит, тот замирает и жмурка старается угадать его имя. Если водящий выходит за пределы игрового пространства, ему сигнализируют колокольчиком или словом «граница». Хорошо ограничить пространство ковром.

Лишний стул: Раскрепощающая игра на снятие внутренних барьеров при общении. Игроки встают в круг. По кругу ставят стулья, на один меньше, чем участников. По сигналу ведущего все игроки идут по кругу, под музыку. По хлопку ведущего игроки останавливаются, и быстро садятся на свободные стулья. Но выбывших нет, игрок, которому не хватило стула, умещается рядышком на любом стуле или садится к кому-нибудь на колени. Затем удаляется еще один стул, и игра повторяется. И так, до тех пор, пока, не останется один стул. И когда игроки по сигналу ведущего вынуждены будут все на нем уместиться, получается куча мала (проследить за техникой безопасности). Выход из игры. Отжимы от пола с колен 5 раз.

Путаница: Игра на терпеливый поиск решения в трудных ситуациях. В жизни, а тем более в учебе, человеку часто приходится распутывать разные сложные жизненные загадки, терпеливо искать, пока не получится нужный результат. Водящий уходит. Остальные игроки встают в круг, берутся за руки и запутываются в клубок, проходя под руками друг друга в произвольном порядке (руки не размыкаются). Затем приходит водящий и пытается этот клубок распутать.

Плот: Игра на умение бескорыстно протянуть руку помощи и поддержать друг друга. Корабль плывет (море волнуется): все встают в круг, в центре круга коврик, игроки берутся за руки и как волны поочередно встают и приседают. Кораблекрушение (все на плот): все группируются в центре, так чтобы каждый оказался стоящим на коврике, и держатся друг за друга, чтобы никто не вылетел за борт. Коврик уменьшается, и игра повторяется (и так 2-3 раза).

Подарок соседу: Игра на умение понимать того, кто рядом. Все садятся по кругу. Каждый поочередно жестами и мимикой изображает предмет, который хочет подарить, как с ним взаимодействовать (например, если дарится мяч, то можно изобразить руками шар и как рука бьет по мячу), а затем передает его соседу справа. Сосед принимает подарок, играет с ним (повторяя действия дарителя) и кладет рядом. Затем благодарит и изображает свой подарок для соседа справа. И так по кругу. Игру начинает ведущий и на нем игра заканчивается.

Встань в фигуру: Игра на развитие ориентации в пространстве:

Вариант 1. Дети бегают по залу и по сигналу ведущего (например, хлопку) становятся в разные фигуры: один хлопок – круг, два хлопка – квадрат, три – треугольник.

Вариант 2. Дети бегают по залу и по сигналу ведущего (например, хлопку) становятся в пары: один хлопок – по двое, два хлопка по трое, три по четыре.

Топы-хлопы:

- Вариант 1. Всем вместе прохлопать ритм «в траве сидел кузнечик» (или другую известную несложную песню). Потом тоже, но протопать.
- Вариант 2. Повторяют вариант 1. А затем пытаются разделяются на две группы: одни хлопают, другие топают: сначала по очереди каждую строчку: одну строчку топают, другую - хлопают.

У медведя во бору: Игра-гимнастика для стоп и на развитие ориентации в пространстве

И.п. – все встают в круг. В центре на коврике сидит «мишка» и делает вид, что спит. Игроки под приговорку идут к центру и от центра:

У медведя во бору грибы-ягоды беру – все идут к центру на внешней стороне стоп.

А медведь не спит, на печи сидит – идут от центра на внутренней стороне стоп.

Миша, Миша, не сердись да грибами поделись – идут к центру на носочках.

Мы лукошко наберем, бабе, деду отнесем – идут от центра на пятках. «Мишка» просыпается и дети бегут к своим домикам-коврикам. А «Миша» старается осалить игроков, Домиками могут быть не только коврики, игроки могут садиться на корточки. О домиках договаривается перед игрой. Главное соблюсти технику безопасности.

Ловкие овцы: Игра на развитие чувства равновесия

Встать на 2-4 узкие дорожки (полоса нарисованная или из линолеума, или из доски) 2-4-рем игрокам-«овцам». И под приговорку они медленно идут другому концу

дорожки. При сигнале ведущего: «Волк», игроки разворачиваются быстрым шагом успеть вернуться в загон (к началу и прыгнуть на коврик). Пока овцы спасаются бегством ведущий имитирует погоню волка счетом 1-2-3...10. на 10 если игрок не успел прыгнуть на коврик или оступился, считается пойманным выходит из игры. Игру можно проводить и как эстафету. Приговорка «Вышли овцы погулять, вышли травку пощипать, по тропинке в лес пошли и на волка набрели»

Веселые колобки: Игра-пряталки на развитие чуткости

Выбирается лиса, которая встает в центр с завязанными глазами и ждет своего часа. Остальные дети – колобки. Они поют и танцуют под приговорку. Колобки. Мы сбежали погулять, и хотим потанцевать. Мы талантливы, красивы, абсолютно не спесивы, позитивны и здоровы. Повторяем танец снова. Лиса отвечает колобам, и пока она поет, колобки разбегаются, прячутся и замирают (сесть на корточки, спрятаться под стол, лавку). Лиса: А вот и я. Хвастай, хвастай колобок, вкусен твой румяный бок. Если я тебя найду, к себе в норку уведу. Пока лиса говорит, все разбегаются по залу и замирают (условия: не у стенки и перемещаться нельзя). Проговорив, лиса ищет спрятавшихся и завязанными глазами, а найдя, угадывает имя. Если угадала, либо уводит в норку, либо тот становится лисой. Возможны и другие варианты игры, в зависимости от задачи обучения.

Колечко-колечко: Игра на развитие концентрации и внимания и реакции

Водящий берет маленький камешек и зажимает его между ладонями так, чтобы камешка не было видно. Остальные игроки садятся в рядок, напротив него и выставляют вперед сложенные вместе (лодочкой) ладони. Водящий поочередно проводит своими соединенными ладонями между ладошек каждого игрока, делая вид, что кладет туда свой камешек. Выбрав кого-либо из игроков, он незаметно действительно кладет ему между ладоней камешек. Задача этого игрока – незаметно камешек принять. Потом водящий продолжает некоторое время делать вид, что у него камешек еще в руках, и он никак не выберет, кому его положить. Затем отступает на шаг и говорит: “Колечко, колечко! Выйди на крылечко”. Тот, у кого камешек, пытается выскочить вперед. Остальные, стараясь, предугадать обладателя колечка, чтобы успеть его удержать, преграждая путь ладонями или локтями (ладони при этом не разжимаются).

Шерлок Холмс: Игра на развитие концентрации и внимания. Выбирается водящий. Он отворачивается. Остальные игроки кладут на стол каждый по одной вещи. Водящий поворачивается и смотрит на вещи 1 мин. Затем вновь отворачивается. Вещи меняют местами, а одну убирают. Водящий поворачивается и старается угадать, чего не хватает. Если угадал, то тот чья вещь, была убрана, водит.

Консультация для воспитателей:

" Особенности подготовки к занятиям фитнес -йогой"

Актуальные задачи дошкольного возраста

Дошкольный возраст – это возраст постепенной и неустойчивой подготовки к поступлению в школу, подготовки к первым школьным трудностям, обязанностям, коллективному обучению и всему тому, что должен знать и уметь будущий первоклассник.

Что может входить в оздоровительно - развивающее с элементами йоги занятие

Расслабляющие упражнения, простой игровой массаж, игровые дыхательные упражнения и асаны, игровые гимнастики, игровые упражнения для развития координации и ориентации в пространстве, игровая пальчиковая гимнастика, коллективные игры для развития коммуникабельности, бесстрашия и самоуправления.

Асаны и пранаямы - адаптированы и предлагаются в виде образных упражнений. Основная задача, которую можно поставить при обучении – укрепить мышцы тела, развить координацию и чувство равновесия, научить правильному дыханию и более полному выдоху. А упражнения, развивающие равновесие и координацию, способствуют развитию мозга.

Игры

В занятиях доминируют игры. Они помогают ребенку научиться соблюдать правила, и умение быть и играть в коллективе, развивают тормозные реакции и умение ограничивать свои желания. Используются подвижные игры, игры развития внимания и памяти, игры на развитие артистизма и воображения. Все применяемые игры должны соответствовать запросам и возможностям дошкольного возраста. Более подробно об этом можно узнать, прочитав соответствующую литературу, которая сейчас выпускается в социуме в большом количестве.

Как строить занятия с дошкольниками.

Для дошкольников занятия желательно строить на сказочном сюжете или на сюжете из жизни природного мира. Занятия должны быть наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, танцами, дидактическими и подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, наполнены пластикой, сказками, речевыми играми. Можно выполнять на занятиях с малышами небольшие и несложные рисунки, аппликацию, лепку, поделки из природных материалов. Поделки, аппликация, лепка прекрасно обучает концентрации внимания, усидчивости, аккуратности, и поэтапному выполнению задания. Можно их выполнять в коллективно – это обучает еще и ответственности, и умению совместно выполнять работу. Это очень пригодится в школе.

Сказка по фитнес-йоге «Волшебная юрта»



Цель: охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей через приобщение их к занятиям фитнес –йогой. Расширять кругозор, уточнять представления о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создавать положительную основу для формирования привычки к здоровому образу жизни. Познакомить ребят с основными асанами в игровой, сказочной форме. Создать положительную основу для дальнейших занятий фитнес - йогой.

Ход занятия:

-Здравствуйте, Я рада приветствовать вас на занятии по фитнес - йоге. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

- Дети, вы уже знаете, что сначала нужно растянуть наши мышцы и суставы, подготовить тело для дальнейших поз - асан. Давайте встанем в круг и поприветствуем солнце.

Выполнение вместе с детьми техники Приветствие солнца!

Самым простым и понятным, является бодрящий комплекс упражнений (цикл асан)- Сурья Намаскар:

- Встаньте прямо. "Поза горы". Сделайте глубокий вдох, поднимая руки через стороны вверх.

Дети выполняют уже знакомые асаны: "Поза горы", "Радуга", "Водопад", "Поза бегуна", "Планка", "Поза кобры", "Поза смотрящей вниз собаки", заканчивается комплекс асаной - "Намастэ" - пожелание друг другу всего доброго.

-Ну вот, все проснулись, теперь восстановим дыхание с помощью «Куба Здоровья»: физ. инструктор бросается куб, и дети по выпавшей картинке выполняют то или иное дыхательное упражнение.

На гранях куба изображены: радуга (со вдохом поднять через стороны руки вверх, с выдохом опустить туловище и руки вниз), цветок (взять воображаемый цветок в правую руку и вдохнуть его аромат через нос, выдох, то же самое на другую сторону), цапля (поднять согнутую в колене правую ногу и, разведя руки в стороны, произвести вдох, на выдохе со звуком -ш-ш-ш- опустить руки и ногу), воздушные шарики (сильный выдох через сложенные трубочкой губы и резкий вдох со звуком пф-ф-ф-ф), бабочка (по очереди делают выдох на правое и левое плечо, чередуя выдох с коротким сильным вдохом через нос), снежинка (на раскрытые ладони дуют "горячим" дыханием через рот, набирая воздух через нос)

- Наступило время для сказки: «Волшебная юрта»

Педагог рассказывает сказку: шел по степи джигит- воин, долго ли коротко он шел, смотрел он по сторонам (мальчик выполняет позы: сидящий воин, поворот на левую, а затем на правую сторону) и видел: (дети встают в знакомые асаны) ровную степь (Асана планка)

Водопады (Асана водопад) Деревья, цветы, радугу. Сел отдохнуть, ведь идти ему было некуда, его никто нигде не ждал (Асана сидящего воина), было ему очень грустно и одиноко, как вдруг появилась необычная юрта (дети встают в круг в позу Радуги, Стула).

Физ. инструктор продолжает повествование -

В этой юрте в добре и согласии жили разные животные и птицы:

Собака (1 ребенок демонстрирует асану "Поза смотрящей вниз собаки", 2 ребенок показывает кошку, 3- лев, 4-кобра, 5-лягушка, 6-цапля, 7 - черепаха, 8 - орел).

Педагог продолжает рассказ - Воин захотел подойти и поздороваться с ними, но звери испугались и спрятались в юрте (дети опять встают в круг, изображая шанырак).

Но потом увидели, что он воин, но добрый и сможет защитить их в случае необходимости.

Первым вышел храбрый лев и зарычал, но трудно напугать воина. Потом вышли и остальные животные - (дети выходят в центр и поочередно выполняют уже знакомые асаны в определенной последовательности).

"Лев" спросил воина - Что ты умеешь делать?

Воин ответил - Я буду помогать вам, защищать вас, а на рассвете мы будем дышать свежим воздухом и любоваться восходящим солнцем! А то знаете, как трудно одному, а вы такие дружные! Давайте жить вместе в вашей прекрасной юрте. И звери, конечно, согласились дружить с воином.

Все вместе ребята выполняют позы - асаны Воин.

И стали они жить все вместе и очень дружно!

Спрашивает детей: понравилась вам сказка? А теперь давайте отдохнем в позе "Шивасана". Звучит спокойная музыка. Дети ложатся на коврики и вытягиваясь горизонтально спокойно дышат.

Консультация для родителей: Дыхательная гимнастика "Правильное дыхание - долгая жизнь!"

Вы когда -нибудь обращали внимание на то, как вы дышите? Постарайтесь задуматься над этим, и вы заметите, что ваше дыхание начнет сбиваться, учащаться. Почему так происходит, а может мы не умеем дышать? Говорят - прислушайтесь к дыханию спящего младенца — вот кто по-настоящему свободно и правильно дышит! А люди, вырастая забывают об этом, появляется отдышка, болезни и прочие неприятности. Если правильно дышать во время физической нагрузки, то произойдет быстрый сброс веса. И, наоборот, никакие тренажеры не помогут при сбивчивом, тяжелом дыхании.

Проблемами, зависящими от неполноценного дыхания, страдают уже дети дошкольного возраста, так давайте вместе с малышами учиться правильному, полноценному дыханию! Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие, и выдох с помощью которого организм избавляется от углекислого газа и образовавшихся в нем токсинов.

При помощи полноценного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Простые дыхательные упражнения помогут детям вырасти здоровыми, ведь Дыхательная гимнастика – это упражнения, способствующие развитию и укреплению грудной клетки, повышающие возбудимость коры больших полушарий мозга.

Цель дыхательных упражнений – увеличить жизненную емкость легких, научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, плавно расходовать воздух на выдохе.



Упражнения для развития дыхания необходимо широко использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: фитнес - йоги, мини - теннисе, физических упражнениях, физкультминутках, гимнастике после сна, на прогулке - вариаций очень много! Важно не забывать, что дыхание сопровождает нас всю жизнь. Дыхательную гимнастику можно проводить в любом проветриваемом помещении, а также на свежем воздухе.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Обучая правильному, рациональному дыханию, следует подчеркнуть его естественность, произвольность и ритмичность. Не нужно с усилием, часто судорожно втягивать воздух носом или, что бывает не редко, ртом. Такой вдох связан с неравномерным расширением грудной клетки, поступление воздуха в легкие тоже будет неравномерным, напряженным и неполным. В обычных условиях при ускоренной ходьбе, беге и профилактической работе вдох следует выполнять преимущественно через нос, а выдох – через нос и рот. Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. а кто же кроме родителей и педагогов поможет, подскажет? Давайте, приступайте к упражнениям вместе - Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым. Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

У детей - дошкольников дыхательные мышцы ещё слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Комплексы дыхательной гимнастики могут иметь сюжет, в котором присутствует знакомый детям персонаж, он является образцом для подражания. Во время проведения упражнений можно использовать музыкальное сопровождение.

Дыхательная гимнастика для детей включает в себя целый комплекс различных упражнений, но не нужно пытаться выполнить их все сразу. Можно систематически добавлять новые элементы, а можно разбить их по дням недели. Если вы сделаете это занятие ежедневной развлекательной игрой для своего ребенка, то гарантировано, что он будет реже болеть простудными заболеваниями, улучшит работу сердца и пищеварения, поможет избавиться от раздражительности и расслабиться. Для продуктивного использования упражнений на дыхание можно составить картотеку, которая поможет весело, в игровой форме проводить дыхательную гимнастику с детьми:



При выполнении дыхательной гимнастики для детей, необходимо следить, чтобы у ребенка не появилось резкого учащенного дыхания, дрожания рук или изменения цвета кожи. В таком случае упражнения следует прекратить. Если начинает кружиться голова, нужно поднести сложенные ладони к носу и пару раз глубоко вздохнуть. При выполнении упражнений вдыхать только через нос, выдыхать медленно, не нужно поднимать плечи набирать воздух в щеки.

Дыхательную гимнастику проводят коллективно и индивидуально, можно использовать атрибуты:



Так мы "запускаем" салют. Взрослый укладывает "огоньки" внизу, а ребенок дует - "запускает" салют.



Если подуть на бабочку, то она приземлится на цветок.

"Аист"

Цель: Укрепление мышц верхних конечностей, грудной клетки, живота, использование асаны фитнес - йоги - "Гора". Стоя прямо, разведите руки в

стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

" Ветерок"

Цель: Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Игра на дыхание «Фокус»

Цель: отработать длительную, направленную посередине языка воздушную струю.

Описание: Губы в улыбке, нижняя губа оттянута вниз, широкий язык плотно прижат к верхней губе. Сделать глубокий вдох носом и в этом положении языка подуть на ватку, лежащую на кончике носа так, чтобы она взлетела вертикально вверх.

Следить, чтобы выдох производился на язык, а не на верхнюю губу.

Вдох - мы руки развели
Машем крыльями-руками.
Выдох — вот уже летим,
Руки в крылья обратим!
И опять начнём играть,
День с улыбкою встречать!

Работа с родителями по приобщению их к ЗОЖ, через фитнес-йогу

Советы родителям:

1. Выделить специальное время для йоги: в первой половине дня или вечером, в зависимости от расписания ребенка.
2. Утренние занятия стоит составить из асан, приносящих бодрящий эффект, вечерние необходимо сочетать с глубоким расслаблением.
3. Начинать занятия необходимо с 10 минут, постепенно можно увеличить занятия до 20-30 минут. Но это лишь в том случае, если ребенок нормально переносит выполнение всех асан и не чувствует усталости в конце занятия.
4. Обращать внимание на дыхание ребенка – оно должно осуществляться только через нос!
5. Устройте занятия в игровой форме, дайте ребенку изобразить дерево или цветок именно так, как он это видит, а затем показать асану в правильном варианте. О предостережениях для занятий йогой: **необходимо** убедиться, что имеющиеся у ребенка заболевания не находятся в фазе обострения. Начинать занятия нужно с

самых простых асан. По мере их освоения переходить к более сложным. Состояние ребенка должно находиться под контролем врача, если имеются серьезные заболевания. Ни в коем случае не осваивать сложные, например, перевернутые асаны без ведения инструктора.

Малыши охотно занимаются фитнес-йогой с мамой и папой. Подражая им, соблюдают режим питания, занятий физкультурой. Они обожают играть и тренироваться с родителями, приходят от этого в восторг. Дети впитывают атмосферу семьи: если в семье внимательны друг к другу, спортивные, то и ребенок, подражая, становится таким же.



Консультация «Что такое «Фитнес- йога» для семьи?»

- Уникальная возможность расширить область общения и взаимодействия, практика позитивного общения, привитие здорового образа жизни.
- Отличный вариант совместного семейного досуга с пользой для здоровья и отношений, возможность добавить близость и теплоту в ваше общение!
- Комплексы асан, дыхательных практик, релаксаций, направленных на решение индивидуальных задач (здоровье, обучение, поведение, взаимоотношения).
- Парные практики (родитель-ребенок), направленные на гармонизацию отношений, расширение и углубление доверия, восстановление открытости и осознанности правильного образа жизни.

- Как построить занятие йогой с ребёнком?
- Как заинтересовать его и поддержать этот интерес?
 - Какие упражнения использовать?
 - Как объяснить ему, что такое асана?



А вот как: Интересные упражнения, повторяющие позы животных, выполняемые в статике, развивают гибкость и концентрацию внимания, что особенно важно в дошкольном возрасте, способствуют установлению эмоционального равновесия. Динамические комплексы йоги для детей помогут им поддержать хорошую физическую форму, сформировать осанку и поднять настроение. Вот некоторые упражнения, которые вы можете сделать и дома вместе с ребенком, совместная деятельность, конечно принесет положительный результат. Вы станете еще ближе, потому что ребенок будет в восторге от проведенной с вами игры. А вы сами будете получать энергетический заряд и пользу от физической нагрузки.

Занятие "фитнес-йога" проходит в игровой форме, оно не направленно на развитие исключительных спортивных или хореографических данных, хотя тело и дыхание - наши главные инструменты. Кроме того, занятия йогой могут существенно поправить здоровье ребят или предотвратить заболевания. Замечено, что практика улучшает осанку, формирует и укрепляет мышцы, увеличивает подвижность суставов, оптимизирует дыхание, а настроение становится лучше.

И если вы решили предложить своему ребенку попробовать йогу, то имейте в виду:

1. перед занятием не кормите его слишком много, иначе ему будет сложно и тяжело заниматься, но и не приводите голодным (легкого приема пищи примерно за час будет достаточно);
2. форма одежды- легкая удобная и не сковывающая движений, из простой натуральной ткани;
3. накануне напомните ребенку о предстоящем занятии, это поможет ему настроиться на практику.
4. никогда не заставляйте заниматься, йога - это метод, исключаящий любое насилие.

Интересные упражнения, повторяющие позы животных, выполняемые в статике, развивают гибкость и концентрацию внимания (что особенно важно в дошкольном возрасте), способствуют установлению эмоционального равновесия.

Динамические комплексы йоги для детей помогут им поддержать хорошую физическую форму, сформировать осанку и поднять настроение. Вот некоторые упражнения, которые вы можете сделать и дома вместе с ребенком, совместная деятельность, конечно принесет положительный результат. Вы станете еще ближе, потому что ребенок будет в восторге от проведенной с вами игры. А вы сами будете получать энергетический заряд и пользу от физической нагрузки.

Вот некоторые примеры таких упражнений:

Фитнес-йога: «Путешествие по пустыне»

Езда на верблюде.

Оседлай своего горбатого верблюда. Сядь со скрещенными ногами. Обхвати руками голени. Это будет твоим седлом. Мы поедем на верблюде через пустыню. Делай глубокий вдох, когда прогибаешься вперед, и выдыхай - когда прогибаешься назад. Продолжай двигаться всё быстрее и быстрее. Помни, что в пустыне очень жарко, и нам надо пересечь её очень быстро.

Кобра.

Мы едем по пустыне, и кого мы видим?
БОЛЬШУЮ КОБРУ! Ляг на живот. Положи руки под плечи, и поднимись вверх, пока не выпрямятся руки. Поддай грудную клетку вперед и вверх и смотри на потолок. Старайся вытянуться из самых плеч вверх. Расслабь спину и прогнись как можно лучше, удерживая живот и ноги на полу. Смотри вверх и глубоко дыши через нос. А теперь начни ШИПЕТЬ, делая выдох через рот. Будь свирепой и страшной коброй! Продолжай одну или две минуты. Потом вдохни и подними свой хвост (ноги) вверх, стараясь дотянуться носочками ног до головы. Получилось? А теперь медленно согни руки в локтях и опустишь на пол. Отдохни лёжа на животе, повернув голову на бок. Руки лежат вдоль тела. Отдохни одну минутку со спокойным дыханием.



Велосипед.

Перевернись на спину, подними ноги вверх и начни крутить педали, удирая от кобры! Описывай ногами большие круги, двигайся быстро, пока, наконец, не окажешься дома. А теперь вытяни ноги вверх и возмись за пальцы ног или голени. Ноги должны быть прямыми. Вдохни и вытяни ноги ещё сильнее вверх. С выдохом перекались на спине вперед и сядь снова со скрещенными ногами.



Анкета для родителей:

“Путь к здоровью ребёнка лежит через семью”

Уважаемые родители! Забота о воспитании здорового ребёнка является значимой для нашего дошкольного учреждения. Просим Вас ответить на вопросы анкеты по оздоровлению детей в семье.

Заранее благодарим Вас!

1. Как оцениваете состояние здоровья своего ребёнка?
плохое,
удовлетворительное,
хорошее?
(нужное подчеркнуть.)
2. Сколько раз болел Ваш ребёнок за прошедший календарный год?

3. В котором часу Ваш ребёнок ложится спать? _____
4. Делает ли Ваш ребёнок зарядку? _____
5. Делаете ли Вы сами зарядку утром? _____
6. Чем любит заниматься Ваш ребёнок в свободное время?

7. Сколько времени Ваш ребёнок смотрит телевизор или играет в компьютер?

8. Существуют ли в Вашей семье традиции по физическому воспитанию? Если “Да”, то какие?

9. Как Вы развиваете интерес к здоровому образу жизни у Вашего ребёнка?

10. Что вы знаете о Йоге и о йоге для детей?

11. Хотели ли вы вместе с детьми заниматься фитнес-йогой?

12. Для сохранения здоровья своих детей я предлагаю:

О домашних заданиях и воспитании силы воли.

В Детской фитнес - йоге, как в каждой школе, есть еще и домашние задания. Зачем они нужны? Домашние задания помогают повторить и закрепить, те знания и навыки, которые вы осваивали на занятиях в детском саду по Фитнес-йоге. Ученик ходит на занятия только раз в неделю, а для тренировки тела этого маловато. Кроме того, в йоге важно тренировать не только тело, но и дух. Добровольная самодисциплина – и есть возвращение своей силы духа. Но для этого, очень важно,

чтобы вы занимались сами, без напоминания и понукания родных (мамы, пап). Иначе сила духа будет расти у них, а не у вас. Как выполнять домашние задания?

Домашние задания состоят из йоговской гимнастики: небольших комплексов асан. Эту гимнастики желательно выполнять ежедневно, чтобы она действительно действовала. Комплексы просты и легко выполняются за 10-15 мин.

Гимнастику желательно выполнять до еды или через час после еды. Самое удобное время – это утро, после умывания. Правда, тогда придется встать чуть пораньше. Но для йогина разве это проблема. Но можно и ближе к вечеру. Вообще йоги считают самым лучшим временем для занятий с 6 -8 утра и с 18- 20 вечера. Комплексы выполняются на полу, коврик. Одежда должна быть для вас удобной, нигде не стягивающий, лучше из трикотажной хлопковой ткани. Желательно дома перед занятием убрать постель и проветрить комнату.

Здоровье – не личное дело каждого, а долг своей семье, Родине. Необходимо, чтобы все участники процесса: и дети и взрослые, работали над своим здоровьем в повседневной жизни, только тогда полученные знания и умения перейдут в здоровый образ жизни.

С помощью гимнастики “Фитнес-йога” открываются новые возможности для развития физических качеств не только у детей дошкольного возраста, но также их родителей.

Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

Самым базовым комплексом, так сказать, основой начала занятий йогой является техника: Приветствие солнца!

Простой и понятный, бодрящий комплекс упражнений (цикл асан) - Сурья Намаскар:

1. Встаньте прямо. "Поза горы". Сделайте глубокий вдох, поднимая руки через стороны вверх.
2. С выдохом сложите ладони вместе и поместите их напротив грудь. Сосредоточьтесь, мысленно приветствуя солнце.
3. Поднимая руки вверх, сделайте вдох и прогнитесь назад, раскрывая грудную клетку.
4. На выдохе согнитесь и потянитесь вперёд за руками (параллельно полу).
5. Вдохните, потянувшись вперёд за руками, представляя их длинными-длинными, и с выдохом согнитесь пополам. Ладони стоят на полу возле стоп, макушка направлена в землю, копчик – в небо, а лицо спрятано в колени.
6. Разгибаясь, одновременно опуститесь на корточки и отставьте правую ногу назад. Сделайте несколько вдохов и выдохов, успокаивая дыхание.

7. Теперь левую ногу тоже отставьте назад на носок. Ноги прямые, на ширине плеч, руки тоже прямые – ладони точно под плечами. Шея не сгибается, а продолжает прямую линию позвоночника- "Поза чадаронга" Небольшая задержка после вдоха.
8. С выдохом опуститесь в позу Кошки: носки и ладони по-прежнему стоят на земле, а также земли касаются колени, и грудь. Смотрите прямо перед собой.
9. Представьте себя кошкой, которая пролезает под забором: плавно продвиньте туловище вперёд, не сдвигая с места ладони и ступни. На вдохе Кошка «перетекает» в "Позу Собаку Головой Вверх".
10. Делая выдох, немного вернитесь назад выйдите в позу Горки или "поза собаки, смотрящей вниз". С выдохом, опустите пятки в землю (ноги прямые), ладони плотно прилегают к земле, подбородок прижат к груди. вперёд левую ногу – обе ноги прямые, макушка направлена в землю, копчик – вверх.
11. Ставя правую ногу вперёд рядом с правой рукой, выйдите в позу (это, кстати, поза Бегуна). Откидывая голову назад, не забудьте вдохнуть.
12. На выдохе правая пятка направлена вверх. Руки свободны – коснитесь руками земли; раскрывая грудную клетку, откиньте голову назад – вдох. "поза Бегуна"
13. Вдыхая, прогнитесь назад, «раскройтесь».
14. Выдох – на «сердечный центр»: сложенные вместе ладони поместите напротив груди- Намастэ, сосредоточьтесь и мысленно поприветствуйте наступающий день.

ISSN 2949-298X

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»



**ИНТЕГРИРОВАННЫЕ КОММУНИКАЦИИ
В СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ:
ОБРАЗОВАНИЕ, ТЕНДЕНЦИИ, МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ**

**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
26 АПРЕЛЯ 2024 г.**

Научное электронное издание



**Краснодар
КГУФКСТ
2024**

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Редакционная коллегия:
профессор С.М. Ахметов
профессор А.А. Тарасенко
профессор Г.Д. Алексанянц
доцент В.Н. Сергеев
профессор З.М. Хашева
доцент Е.А. Еремина
доцент Е.В. Мирзоева
доцент О.Б. Анисимова
доцент С.С. Воеводина
профессор Т.А. Самсоненко
доцент О.В. Шпырня
доцент О.О. Айвазян

И73 Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием (26 апреля 2024 г.) [Электронный ресурс]: материалы конференции / редакционная коллегия: С.М. Ахметов, А.А. Тарасенко, Г.Д. Алексанянц, В.Н. Сергеев, З.М. Хашева, Е.А. Еремина, Е.В. Мирзоева, О.Б. Анисимова, С.С. Воеводина, Т.А. Самсоненко, О.В. Шпырня, О.О. Айвазян. – Краснодар: КГУФКСТ, 2024. – электронный оптический диск.

В сборнике представлены материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием по актуальным проблемам в различных областях науки.

Электронное научное издание

Минимальные системные требования:

- компьютер типа IBM с процессором Intel Pentium I и выше;
- операционная система Windows 2000/XP;
- процессор с частотой не ниже 500 MHz;
- оперативная память с 8 Mb и более;
- жесткий диск с объемом свободного места не менее 40 Mb;
- видеокарта с 8 Mb памяти;
- SVGA монитор с поддержкой разрешения 1024x768;
- CD привод 4x или лучше (рекомендуется 16x).

УДК 796(06)
ББК 76.0я73

© КГУФКСТ, 2024

РОЛЬ ТЕАТРАЛИЗОВАННОГО ТЕМАТИЧЕСКОГО КОНЦЕРТА В ВОСПИТАНИИ ПАТРИОТИЗМА.....	165
Г.Г. Плотникова, Е.В. Кузьменко	165
АНАЛИЗ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ	169
Е.В. Ползикова	169
ВОЗМОЖНОСТИ КОЛЛАБОРАЦИИ АВИАКОМПАНИЙ И ГОСТИНИЧНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГ	173
Е.В. Ползикова	173
ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА В КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ РОССИИ: РЕТРОСПЕКТИВА VS ПЕРСПЕКТИВА	177
Т.А. Самсоненко, Е.А. Еремина, В.Н. Нехай.....	177
СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ИМИДЖА ГОСУДАРСТВА (НА ПРИМЕРЕ II ИГР СТРАН СНГ).....	182
С.О. Сидорова, В.П. Пархимович	182
ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 13-14 ЛЕТ	187
В.П. Симень, Н.В. Шувалова, Е.А. Шувалова, Т.И. Сотнезова	187
МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ И ПОДДЕРЖКИ СПОРТСМЕНОВ В МИРОВОМ СООБЩЕСТВЕ	190
Ю.В. Соболев, А.В. Лосянская	190
КОММУНИКАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ СИНТАКСИСА В МЕДИАТЕКСТАХ О СПОРТЕ.....	193
С.В. Супрун	193
ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА В ОБЛАСТИ МЕЖЭТНИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ (СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ И СПОРТИВНЫЙ АСПЕКТ)	196
Ю.Ю. Терентьев	196
СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЯЗЫКА В ГЛОБАЛЬНОМ МИРЕ: МНОГОЯЗЫЧИЕ И ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ КОДА	199
Ж.А. Терпелец, М.С. Душко	199
КОММУНИКАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ПРИВЛЕЧЕНИЯ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАБОТЫ ВОЛОНТЕРОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ СОЧИ – 2014.....	203
А.В. Тонковидова.....	203
ПРОДВИЖЕНИЕ ИДЕИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	206
Л.Д. Удовицкая, А.Э. Акопян	206
К ВОПРОСУ О СПЕЦИФИКЕ ИЗУЧЕНИЯ МУЗЫКИ В ТЕАТРАЛЬНОМ ВУЗЕ	210
В.Б. Храмов.....	210
ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ ВМЕСТЕ С ФИТНЕС-ЙОГОЙ	212
Н.В. Челнакова, Е.Е. Трошина	213

ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ ВМЕСТЕ С ФИТНЕС-ЙОГОЙ

Н.В. Челнакова

воспитатель, МАДОУ МО «Центр-детский сад № 200» г. Краснодар, Россия

Е.Е. Трошина

воспитатель, МАДОУ МО «Центр-детский сад № 200» г. Краснодар, Россия

Аннотация. Один из основных периодов, во время которого происходит развитие физических качеств личности, фундамента здоровья и подготовки к взрослой жизни, конечно, является детство. Полюбить движение должен каждый воспитанник, ведь именно это поможет сохранить по жизни потребность в спорте и популярном у нас здоровом образе жизни! Дошкольная фитнес-йога – совокупность комплекса разработанных упражнений, в которых учтены все возрастные особенности организма детей старшего дошкольного возраста. Это своеобразные, опирающиеся на историю индийских йогов динамические упражнения с элементами игры и вставками из растяжек традиционных поз йоги, адаптированных под детский организм. Фитнес-йога, как разновидность физических упражнений, призвана приобщать детей к здоровому образу жизни посредством несложных упражнений, дыхательной гимнастики и специальных поз йоги-асан, так похожих на животных.

Ключевые слова: становление физических качеств, способность переносить физические нагрузки, гармонизация семейных отношений, фитнес-йога.

В 21 веке, в мире гаджетов и интернета для детей мало физической активности. Отсюда переутомления, малоподвижный образ жизни и проблемы со здоровьем. Именно поэтому задача педагогов повышать уровень физической выносливости и развития физических качеств детей дошкольного возраста. Фитнес – йога – это специальный комплекс упражнений, составленный с учетом особенностей и потребностей детского организма [1]. В отличие от обычной йоги, состоящей из статики, детская йога – это игровые, веселые асаны, дыхательные гимнастики, игры, которые позволяют укрепить здоровье детей, и, самое главное подготовить детский организм к школьным занятиям: правильное дыхание, осанка, мышечный корсет [1]. Такую подвижную программу дети выполняют с удовольствием, ведь она достаточно занимательна, чтобы детвора смогла направить энергию в позитивное русло, расслабить мышцы, но в тоже время укрепить их. Элементы йоги в общем комплексе упражнений становятся минутками релаксации, позволяющими контролировать психологическое возбуждение детей от игры. Таким образом, детская йога тренирует силу и выносливость детей, развивает их силу и гибкость, улучшает координацию движений малышей, учит их полностью владеть своим телом. Замечено, что занятия йогой успокаивают детей, позволяют добиться физического и душевного равновесия ребёнка.

Учитывая строение детского организма упражнения йоги выполняются во время игры. Если неосведомленный человек посмотрит такое занятие то подумает, что ребята развлекаются и играют изредка застывая в позе какого-нибудь животного, а потом опять продолжают играть [2]. На самом деле дети оздоравливают организм, выравнивают позвоночник, дыхание, их движения становятся легче, плавнее. Асаны йоги не утомляют организм ребенка,

напротив, дают положительный эмоциональный заряд. Фитнес-йога решает не только оздоровительные и воспитательные задачи, но и расширяет рамки познания, возможностей своего тела, вызывает интерес к правильному, разностороннему образу жизни, спортивной пунктуальности, настрой на физкультуру и спорт.

Фитнес-йога, пожалуй, самый демократичный в выполнении вид физкультурных упражнений. Небольшой коврик, свежий воздух и удобная одежда – вот и все что нужно! А если есть мелодичная музыка для упражнений, то это точно позволит детскому организму проснуться и начать новый день с позитивным настроением и активной работоспособностью. Ритм жизни современных детей должен оставлять островок спокойствия, который предоставит им занимательная йога. Она постарается избавить их от заболеваний, ненужных эмоций и внешних раздражителей, а малоподвижным детям предоставит безопасную физическую нагрузку на основные группы мышц.

Элементы занятий детской фитнес-йогой:

1. Легкая разминка, разогревает мышцы перед упражнениями [2].
2. Растяжка для эластичности мышц и предотвращения травм, ведь главное правило йоги – не навреди!

3. Асаны – специальные упражнения йоги, адаптированные под детский организм, позволяющие детям контролировать свои движения, развивают координацию, статику, терпение и силу воли.

4. Дыхательная гимнастика, которая научит детей правильно дышать, контролируя выдох и плавный вдох через нос. Это позволит ребенку обогатить организм кислородом и подготовить тело для физической нагрузки.

– минутка релаксации (позволяет детям расслабиться после занятия йогой).

В год семьи и семейных ценностей особенно важна работа с родителями по приобщению их к ЗОЖ, например, через фитнес-йогу [4]. Ребята охотно занимаются йогой с мамой и папой. Подражая им, соблюдают режим питания, занятий физкультурой [3]. Они обожают играть и тренироваться с родителями, приходят от этого в восторг. Дети впитывают атмосферу семьи: если в семье внимательны друг к другу, спортивные, то и ребенок, подражая, становится таким же активным и любознательным.

Что такое «Фитнес – йога» для семьи? Естественно уникальная возможность расширить область общения и взаимодействия, практика позитивного общения, привитие здорового образа жизни [5]. Йога – это подсказка взрослым, как понять своего ребенка, найти возможность, предоставляемую новыми веяниями, позволить сделать вас намного лучше и здоровее, а мир лучше и добрее. А ещё:

– Отличный вариант совместного семейного досуга с пользой для здоровья и отношений, возможность добавить близость и теплоту в ваше общение!

– Комплексы асан, дыхательных практик, релаксаций, направленных на решение индивидуальных задач (здоровье, обучение, поведение, взаимоотношения).

– Парные практики (родитель-ребенок), направленные на гармонизацию отношений, расширение и углубление доверия, восстановление открытости и осознанности правильного образа жизни.

У семьи могут возникнуть вопросы:

Как начать йогу с ребёнком?

Кто сможет развить в дальнейшем этот интерес?

Можно ли использовать те или иные упражнения?

Где найти время и место для семейных дружных занятий?

А вот как: Придумайте упражнения – позы животных, занимайтесь с удовольствием, с улыбкой, ведь хорошее настроение справится с любыми заболеваниями [6]. Устройтесь на паласе, коврик, песке; включите любимую мелодию, растягивайте свое тело, и, оно вам ответит благодарностью, красивой спиной, гордо поднятой головой [5]. Сядьте в позу лотоса, посмотрите на ребенка, поговорите о хорошем, добром и вы сами не заметите, как ваш малыш откроет вам свои маленькие тайны, ваше настроение станет светлее, погода в доме-лучше.

Наше будущее заложено в детском здоровье, именно оно – строитель нации, именно тогда умения и знания, которые дети закрепили в семье и детском саду перейдут в здоровый образ жизни, и будут передаваться по поколениям в будущем.

Список литературы:

1. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – Москва: Издательство Сфера, 2013. – 64 с.

2. Берк Эзги. Я люблю йогу! 15 простых упражнений для детей для здорового тела и хорошего настроения / Э. Берк. – Серия: Библиотека первых знаний. – М.: Эксмо-детство 2022. – 64 с.

3. Ильинская, О.В. Детская йога. Студия йоги / О.В. Ильинская, О.Б. Казак. – М.: Эксмо, 2011. – 208 с.

4. Иванова, Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для дошкольников / Т.А. Иванова. – Москва: Детство-пресс, 2020. – 192 с.

5. Игнатьева, Т.А. Практическая хатха-йога для детей / Т.А. Игнатьева. – Санкт-Петербург: Нева, 2003. – 128с.

6. Липень, А.А. Детская оздоровительная йога / А.А. Липень. – Санкт-Петербург: Питер – Литрес, 2011. – 242с.

Свидетельство СМИ ЭЛ № ФС 77 - 70095

ВЕСТНИК

дошкольного образования

№27(245) / 2023

Часть 5

Екатеринбург

УДК 373.2 | ББК 74.1 | В38

НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ДЕЛОВОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ» S-BA.RU
СВИДЕТЕЛЬСТВО СМИ ЭЛ № ФС77-70095 от 07.06.2017 года

ВЕСТНИК

дошкольного образования

№ 27 (245) 2023

УЧРЕДИТЕЛЬ

ООО «Высшая школа делового администрирования»

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор: Скрипов Александр Викторович
Ответственный редактор: Лопалева Юлия Александровна
Технический редактор: Додейков Владимир Валерьевич

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Доставалова Алена Сергеевна
Кабанов Алексей Юрьевич
Черепанова Анна Сергеевна
Чупин Ярослав Русланович
Шкурихин Леонид Владимирович

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Антонов Никита Евгеньевич
Бабина Ирина Валерьевна
Кисель Андрей Игоревич
Пудова Ольга Николаевна
Смольский Дмитрий Петрович

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЬСТВА

620131, г. Екатеринбург, ул. Фролова, д. 31, оф. 32
Телефоны: 8 800 201-70-51 (доб. 2), +7 (343) 200-70-50
Сайт: s-ba.ru
E-mail: redactor@s-ba.ru

При перепечатке ссылка на научно-образовательное сетевое издание s-ba.ru обязательна.
Материалы публикуются в авторской редакции. Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов материалов. За достоверность сведений, изложенных в статьях,
ответственность несут авторы.

Шушакова Е.В., Лобанова О.В. СОЗДАНИЕ ДЕТСКИХ КОРОТКОМЕТРАЖНЫХ МУЛЬТФИЛЬМОВ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ КОНСТРУКТОРА LEGO	65
--	----

СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ СРЕДА И ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ К КУЛЬТУРНЫМ ЦЕННОСТЯМ

Воронько О.И., Сиденко Ю.А. СЦЕНАРИЙ СПЕКТАКЛЯ «КАК ОСЛИК СЧАСТЬЕ ИСКАЛ» (В ТРЁХ ДЕЙСТВИЯХ)	67
Дешина И.В. КОНСПЕКТ ИГРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ НА ТЕМУ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОССИИ С ДИДАКТИЧЕСКОЙ КУКЛОЙ»	72
Филимонова С.В., Ожегова Е.Н. ЭТНОКУЛЬТУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	74
Челнакова Н.В. РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ТЕАТРАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	77

ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Беляева И.С. АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	80
Носкова Н.М. РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ. КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ГРАМОТЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА НА ТЕМУ «ЗВУКИ [В] - [В']. БУКВА В»	85
Порошина О.А. КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «У ВАШЕГО РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНОЕ ПРОИЗНОШЕНИЕ?» (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА)	88

РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ТЕАТРАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Челнакова Наталья Валентиновна, воспитатель
МАДОУ МО "Центр - детский сад № 200"

Библиографическое описание:

Челнакова Н.В. РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ТЕАТРАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ // Вестник дошкольного образования. 2023. № 27 (245). Часть 5. URL: <https://files.s-ba.ru/publ/vestnik-do/2023/245-5.pdf>.

Творческое начало есть в каждом человеке, даже в самом юном. Оно помогает находить интересные нетривиальные решения, создавать новое, выявлять закономерности и несоответствия, реализовываться. Однако если креативность не развивать с детства, со временем она угаснет. В широком смысле под креативностью понимается творческое начало, умение находить новые образы, идеи, нестандартно решать типовые задачи. Решительность, сообразительность, расширенный кругозор – эти качества свойственны креативности. Параметры креативности: оригинальное решение задач, поставленных взрослым; гибкость мышления и действий; развитое образное представление; внимательность, нахождение необычных элементов в окружающей действительности; придание сказочным образам реальных форм.

Существует несколько направлений для развития творческих способностей и креативного мышления у дошкольников. По мнению исследователей, основная деятельность должна быть ориентирована на развитие воображения и развитие качеств мышления. Вместе с этим создаются условия для формирования креативности. Важный фактор развития креативности у дошкольников заключается в создании оптимальных условий. В них и происходит формирование творческих способностей ребенка. Существует несколько критериев для построения успешной модели, нацеленной на развитие творческого мышления.

Развивая творческие способности у детей-дошколят, необходимо создать такую обстановку, которая будет опережать формирование детей. Поэтому для малышей должны быть созданы условия, где поощрялась бы, а также активно развивалась совместная умственная и творческая деятельность. К примеру, перед тем как приступить к урокам раннего чтения, для ребенка можно приобрести кубики с буквами. А перед обучением счету необходимо приобрести счетные палочки или предметы с изображением цифр. Таким образом, создаются ранние предпосылки для перехода на следующий шаг обучения творческой работе. Творческие способности и креативное мышление у ребенка будут развиваться лучшим образом, если будут созданы условия для достижения «потолка» своих возможностей в силу своих способностей и физического развития. Этот «потолок» креативности для ребенка по мере его взросления должен подниматься все выше и выше. Такая ситуация наблюдается тогда, когда ребенок уже научился уверенно ходить, но еще не научился говорить. В таком возрасте любознательность ребенка достигает пика. Именно с этого периода необходимо максимально интенсивно заниматься творчеством. Для ребенка должна быть предоставлена большая свобода в выборе творческих занятий. Ребенок может сам чередовать виды творческой деятельности: рисование, лепка, театр, конструирование, современные гаджеты и т.д. К тому же при интересе ребенок может самостоятельно проходить новые творческие развивающие уроки. Предоставление такой свободы вовсе не исключает участия в творческом процессе взрослых. Их содействие

должно быть направлено не на озвучивание подсказок, а на доброжелательную помощь в освоении творческих уроков. Нужно как можно реже делать за малыша то, что он может сделать сам. Если у ребенка имеются возможности для того, чтобы додуматься до решения той или иной задачи, ребенку просто необходимо дать время и приободрить его. Условия для творческой деятельности и формирования творческого мышления должны быть максимально продуманными и безопасными для жизни ребенка. Важно понимать, что различные факторы и условия по-разному влияют на развитие креативных способностей и мышления. Поэтому педагог и родители должны быть нацелены на решение нескольких задач:

Во-первых, это определение и применение различных дидактических и психолого-педагогических условий для занятий творчеством.

Во-вторых, это готовность взрослых отказаться от прошлого опыта, который привел к повседневности и шаблонам в обучении творчеству и развитии творческого мышления.

Творческие занятия с дошкольниками должны быть нацелены не только на обучение, но и на формирование жадности к знаниям. К примеру, с ребенком проводятся занятия по математике. Для ребенка должна быть создана такая обстановка, в которой бы он стремился понимать, почему именно этих предметов становится больше при сложении, как предметы убывают. С первых лет жизни педагогами дошкольного образования должна вестись работа по раскрытию творческих способностей и предпосылок к ним у детей. По мере осуществления творческой деятельности для детей должно предоставляться все больше свободы для организации самостоятельной познавательной деятельности. Программа творческих занятий должна быть построена таким образом, чтобы творческие знания ребенка обогащались в процессе каждого занятия. Одной из главных является задача по предоставлению возможностей для применения оригинальных навыков и знаний для решения различных творческих занятий. Что касается методов для развития творческих способностей и мышления, то психологи выделяют практический метод, который связан с решением практических задач, наглядный метод, обязательно с показательными примерами и словесный метод - обучение творчеству словесным взаимодействием.

Дети от природы любознательны и полны желания делать что-то интересное, но не всегда у них хватает навыков и умений, поэтому следует создать необходимую обстановку, т. е. творческую среду. Для того, чтобы у ребенка дошкольного возраста шло полноценное развитие его творческих способностей, чтобы появилось любимое дело на всю жизнь, очень важно искать способы организации творческой деятельности, формировать эмоционально-положительное отношение ко всему новому, возбуждать интерес к окружающему миру, отрицательное отношение к негативным явлениям и поступкам; обеспечить комфортные условия для развития ребенка и его самовоспитания.

Рассматривая креативность как способность к творчеству, способность нестандартно, необычно мыслить; и соответственно, также действовать, следует обратить свое внимание на проблему развития детского воображения. Указанный психический процесс является неотъемлемым компонентом творческой деятельности человека, его поведения в целом и его умственного развития. Например, театр – один из самых демократичных и доступных видов искусства для детей. Он позволяет решать многие актуальные проблемы современной педагогики и психологии, связанные с образованием и воспитанием детей. Театрализованная деятельность позволяет решать многие педагогические задачи, касающиеся развития выразительности речи ребенка, умственного и художественно-эстетического воспитания.

Театральная игра – самый актуальный и наиболее оптимальный вид игры в детском возрасте. Участвуя в театральной игре, дети познают окружающий мир через образы, краски, звуки. Она близка и понятна ребенку, глубоко лежит в его природе и находит

свое отражение стихийно, потому что связана с игрой. Всякую свою выдумку, впечатление из окружающей жизни ребенок хочет воплотить в живые образы и действия.

В педагогической работе можно использовать театрализацию в различных видах деятельности педагогического процесса: кукла «Василиса Премудрая» помогает проводить эксперименты и занятия, с Карлсоном выполняем зарядку, лепбук «Театр» - закрепляет знания о театральных профессиях, репертуаре, правилах поведения в театре т. е. во время занятий всех разделов используется театрализованную игру как игровой прием и форму обучения детей.



Особо важным считается организация сотрудничества с семьей, потому что только при соблюдении активности и заинтересованности родителей, их личный пример – важнейшее условие обеспечения успешности организуемой работы. Дети старшего возраста самостоятельно организуют театрализованные игры, что называется, играют в театр. Здесь могут быть задействованы различные виды театра: настольный, пальчиковый, кукольный, игрушки из киндер-сюрпризов и др. Таким образом, театрализованная деятельность способствует креативному художественному воспитанию, эстетическому развитию, развитию творческой активности ребенка, так как обогащает детей новыми впечатлениями, закрепляет их знания, полученные ранее, активизирует, развивает инициативу, речь, художественный вкус.

Театр радует детей, развлекает и развивает их. Именно поэтому театрализованную деятельность так любят дети, а педагоги всего мира широко используют её в решении многих задач, связанных с образованием, воспитанием и развитием ребенка.

Креативность проявляется в изодетельности, дети живо передают состояние природы, впечатлений о новых знаниях, театральных постановках. Е. А. Флерина в свое время дала определение этому процессу: «Детское изобразительное творчество мы понимаем, как сознательное отражение ребенком окружающей действительности в рисунке, лепке, конструировании, отражение, которое построено на работе изображения, на отражении своих наблюдений, а также впечатлений, полученных им через слово, картину и другие виды искусства».

Наиболее важным условием развития творческих способностей ребенка является творчество самих педагогов, их увлеченность воспитательно - образовательным процессом, доставляющим всем удовольствие и радость. Кроме этого, сотрудничество с семьей, понимание родителями важности развития творческой личности ребенка, дает необходимые желаемые результаты. Поэтому, развитие интеллектуально - творческих способностей подрастающего поколения является актуальной проблемой. В современном обществе 21 века идеалом является творчески действующая и креативно мыслящая личность.

Список литературы:

1. Березина В.Г. Детство творческой личности В.Г. Березина, И.Л. Викентьев, С.Ю. Модестов. – СПб.: Издательство Буковского, 1994 г.

НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ
ВЕСТНИК
дошкольного образования

№ 2011436311 от 26.10.2023

УДК 373.2 | ББК 74.1 | В38

Сетевое издание «Высшая школа делового администрирования»

S-BA.RU | Свидетельство ЭЛ № ФС 77 - 70095

Лицензия на образовательную деятельность №19674

СВИДЕТЕЛЬСТВО

О ПУБЛИКАЦИИ

настоящим подтверждается, что

ЧЕЛНАКОВА НАТАЛЬЯ ВАЛЕНТИНОВНА

ВОСПИТАТЕЛЬ,

МАДОУ МО "ЦЕНТР -ДЕТСКИЙ САД 200"

опубликовал(-а) материал в выпуске № 27 (245) по теме

РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ТЕАТРАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Главный редактор



А.В. Скрипов

Журнал

Опубликовать статью

Рецензии

Конкурсы

Семинары

Вебинары

Курсы

Содержание



Конспект интегрированного занятия «Космическое путешествие» старшая группа

Автор: Челнакова Наталья Валентиновна

Программное содержание: Закрепить порядковый счет от 1 до 5. Учить понимать отношения рядом стоящих чисел, отличать геометрические фигуры по форме, размеру. Продолжать формировать умение видеть в окружающих предметах форму знакомых геометрических фигур (плоских). Закрепить знания детей и свойства предметов: длинный – короткий, широкий - узкий и т.д. Развивать творческое воображение, внимание, память, логическое мышление. Дать общее представление о космосе и космонавтах. Воспитывать самостоятельн

Опубликовано: 31.03.2022

Путешествие в «Фиолетовый лес»

Автор: Оксана Викторовна Челнакова



**Всероссийский журнал
«ВОСПИТАТЕЛЬ ДЕТСКОГО САДА»**

СЕРТИФИКАТ

награждается

Челнакова Наталья Валентиновна

воспитатель

МАДОУ м. обр. г. Краснодар «ЦРР - детский сад №204 «Стрекоза»
Краснодарский край, г. Краснодар

является автором статьи

**Конспект интегрированного занятия
«Космическое путешествие»
старшая группа**

во Всероссийском журнале «Воспитатель детского сада», www.vospitatelds.ru
Статья прошла проверку на плагиат, редакционную экспертизу ООО «Современный урок»
Лицензия на образовательную деятельность № 041875 от 29.12.2021, г. Москва
Журнал зарегистрирован в Российской книжной палате (Национальном центре)
Международный стандартный номер серийного издания ISSN: 2782-4020
Авторский знак В77, УДК 373.24, ББК 74.147.1
Свидетельство о регистрации СМИ Эл №ФС77- 65250 от 01.04.2016

Главный редактор
Лавров С.П.



Серия АВ № 3651
от 01.04.2022

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального
образования г. Краснодар
«Центр развития ребёнка - детский сад № 204 «Стрекоза»

**Конспект интегрированного занятия
«Космическое путешествие»
старшая группа**

**Подготовила воспитатель:
Челнакова Наталья Валентиновна**

Программное содержание: Закрепить порядковый счет от 1 до 5. Учить
понимать отношения рядом стоящих чисел, отличать геометрические фигуры по

форме, размеру. Продолжать формировать умение видеть в окружающих предметах форму знакомых геометрических фигур (плоских). Закрепить знания детей и свойствах предметов: длинный – короткий, широкий - узкий и т.д. Развивать творческое воображение, внимание, память, логическое мышление. Дать общее представление о космосе и космонавтах. Воспитывать самостоятельность, умение понимать учебную задачу и выполнять её самостоятельно.

Демонстрационный материал: Ноутбук с презентацией, интерактивная доска, слайды, аудиозапись, степ-подушки, дидактические игры по ФЭМП.

Раздаточный материал: набор цифр, карточки с заданиями, танграм, перфокарты, фломастеры, конверт с геометрическими фигурами.

Ход занятия

Воспитатель: Сегодня я открыла почту, и посмотрите, какое странное письмо я получила!

SOS! Помогите, я заблудился в вашей Галактике, и приземлился на Луне. Мой звездолет сломался, а я так хочу домой! Помогите мне! Чтобы завести двигатель нужно немного воды, а на Луне воды нет. Я знаю, что на вашей прекрасной планете Земля много воды. Надеюсь на вашу помощь!!!

Воспитатель: Ну, что ребята, поможем?

Дети - Да!



Воспитатель: - Нам нужно долететь до Луны - Но сначала перед полётом космонавтам необходима специальная подготовка. Для этого они живут и тренируются в специальном городке. Как он называется? Сейчас и вы поселитесь в Звездном городке. Каждый космонавт должен хорошо уметь считать. Сейчас мы это проверим:

Игра «Ракета»

Воспитатель: - Ребята, ракета состоит из разных частей - отсеков, в которых живут и работают космонавты. Вот геометрические фигуры, назовите их пожалуйста.

Дети - Круг, треугольник, квадрат,.....

Если присмотреться, то все состоит из геометрических фигур: Наша голова, туловище, глаза.

Дом похож на ...прямоугольник, треугольник. Елка на... 3 треугольника
Солнце.- круг

Дидактическая игра «Из каких фигур состоит инопланетянин?»

- Я думаю мы готовы построить ракету!

Тогда за дело. Строим ракету: Какие геометрические фигуры нужны для этого?

Воспитатель: - Я предлагаю вам выложить из этих геометрических фигур ракету, Вы уже знакомы с игрой –Танграм. подумайте, как это сделать. (под музыку выкладывают). Воспитатель показывает макет ракеты (силуэтное изображение) и предлагает детям собрать космические корабли. Дети запоминают строение

ракеты и выкладывают такие же из геометрических фигур,

Под музыкальное сопровождение полет продолжается.

Воспитатель: Ребята, для того чтобы ракета взлетела, нужно, как настоящие космонавты считать до 5. Для этого у нас есть игра «Волшебные шарики»

- Молодцы, справились с заданием! А теперь считаем до 5. Что-то не выходит. Попробуем от 5 до 0. (Обратный отсчёт) И произнести знаменитую фразу Гагарина «ПОЕХАЛИ»

(Показ взлета ракеты в космос)

Воспитатель: В темном небе звезды светят

Космонавт летит в ракете.

Пока наш корабль набирает высоту и выходит плавно в космическое пространство, мы с вами повторим следующее:

- 1) Какое время года у нас на Земле? 2) Какой месяц?
- 3) Какое число сегодня? 4) Какой сегодня день недели?
- 5) Вчера какой был день недели?
- 6) А завтра какой день недели будет?
- 7) А когда мы с вами отправились в полет-часть суток?

Воспитатель: Молодцы ребята! Пока мы с вами беседовали, наш главный компьютер на корабле что-то начал барахлить. Давайте аккуратно встанем и попытаемся добраться до главного компьютера, но не забывайте, что мы с вами сейчас находимся в невесомости.

(Дети вместе с воспитателем имитируют полет)

Воспитатель: Ребята занимайте рабочие места. Нам с вами придется потрудиться!

Посмотрите, все цифры перепутались на экране. Нужно быстро исправить ситуацию, иначе будет авария.

Задание «Вставь пропущенное число» Детям предлагается вставить пропущенные цифры: 123?5

Воспитатель: Вот, молодцы ребята, спасли наш полет! В: Ребята вы убедились, что у нас сегодня не простое путешествие. Нас ждет еще много испытаний и я вам предлагаю подготовить наши пальчики.

Пальчиковая гимнастика

Раз, два, три, четыре, пять, (хлопаем в ладоши)
планеты будем мы считать.

К солнцу ближе всех Меркурий, (загибаем пальцы на каждое название планеты)

На Венеру полюбуюсь

Вот Земля – наш дом родной, Шар любимый голубой.

Мимо Марса пролетаю, и Юпитер наблюдаю.

Вот Сатурн и Уран, Показали кольца нам.

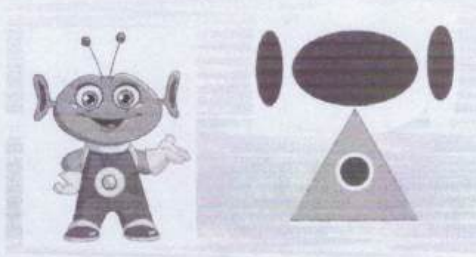
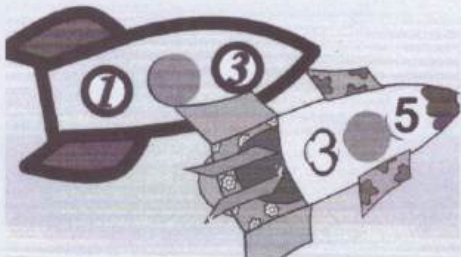
Вот Нептун, а вот Плутон, Дальше всех от солнца он.

Все планеты хороши, (хлопаем в ладоши)

Полетали от души. (пальцы сжаты, большой палец вверх)

В: Нам нужно выполнить космическое задание «Назови соседа».

Назовите соседей числа 2? (1и3) 4(3и5) 3(2и4) 5(4и6) и т.д.



А теперь задание меняется, я вам буду называть цифру, а вы мне будете показывать цифру на один больше.

Воспитатель: Молодцы вы отлично справились с заданием, а нам пора лететь дальше.

Чтобы прилуниться нужно выполнить необычное задание и поможет нам -Перфокарта. У всех получилось? Тогда прилуняемся!

На встречу выходит Инопланетянин: Здравствуйте! Спасибо, что прилетели на

помощь! (отдаем ему воду- он чинит звездолет)

Воспитатель: Наверно ты здесь устал и замерз? Давайте научим его нашей игре! Мы с вами поиграем в игру «Скажи наоборот».



Игра проводится с мячом. Воспитатель кидает мяч ребенку и называет одно из математических понятий, а ребенок кидает мяч обратно и называет противоположность названному понятию.

(Длинный – короткий; Большой – маленький; Высокий – низкий; Широкий – узкий; Толстый – худой; Далеко – близко; Вверху – внизу; Слева – справа; Вперед – назад; Один – много; Снаружи – внутри; Легкий – тяжелый; Сильный – слабый; Быстро – медленно)



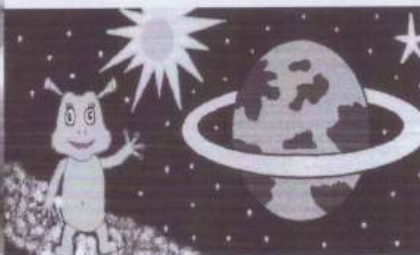
Инопланетянин: Теперь мне пора! Спасибо! Я лечу домой! (Прощаются. Селфи)

Воспитатель: И нам пора возвращаться на Землю!

Молодцы ребята вы справились со всеми заданиями, значит, вы настоящие космонавты и трудностей не боитесь! - Но сначала улыбнемся друг другу – ведь в путь отправляются в хорошем настроении, сегодня нас ожидают таинственные и захватывающие события.

Ну вот мы и вернулись на родную планету!

Воспитатель: - Посмотрите, пришло новое письмо от нашего друга: Он нарисовал портрет на память о нашем космическом путешествии.



Муниципальное казённое учреждение муниципального образования город Краснодар
«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»



ГОД ПЕДАГОГА
И НАСТАВНИКА



ДИПЛОМ ЛАУРЕАТА

XIII открытого Краснодарского Фестиваля педагогических инициатив
«Новые Идеи — Новой Школе»
НАГРАЖДАЕТСЯ

Челнакова Наталья Валентиновна,

воспитатель

МАДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 200»

с проектом

«Шаги к здоровью вместе с фитнес-йогой»

Приказ МКУ КНМЦ № 86-П от 05.04.2023

Директор МКУ КНМЦ



Краснодар, 2023

А.В.Шевченко



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
"КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР"

СЕРТИФИКАТ

НАГРАЖДАЕТСЯ

Челнакова

Наталья Валентиновна

воспитатель МАДОУ МО г. Краснодар

«Центр - детский сад № 200»

ЛАУРЕАТ

XIV Краснодарского фестиваля педагогических инициатив

«Новые идеи — новой школе»

Секция 5 - «Мудрость воспитания»

с темой: «Народное творчество -
источник искусства»

Директор МКУ КНМЦ



А.В. Шевченко

Краснодар, 2024

Приказ МКУ КНМЦ № 123-П от 03.05.2024

Общество с ограниченной ответственностью
«Высшая школа делового администрирования»
Лицензия на осуществление образовательной деятельности №19674
Регистрационный номер реестра лицензий: №Л035-01277-66/00194212
Приказ о предоставлении лицензии № 350-ш от 03 апреля 2018

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

КПК 4379624383

Документ о квалификации

Регистрационный номер

0175217

Город

Екатеринбург

Дата выдачи

4 августа 2023 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Челнакова Наталья Валентиновна

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО «Высшая школа делового администрирования»

в период с 25 июля 2023 г. по 4 августа 2023 г.

по дополнительной профессиональной программе

«Содержание и технологии деятельности педагога дошкольной
образовательной организации в соответствии с ФОП ДО и ФАОП ДО»
в объеме 72 ч.

за время обучения сдал(а) экзамены и зачёты по учебным предметам
(курсам, дисциплинам, модулям)

Наименование	Объем часов	Оценка
Нормативно-правовые и методологические изменения в сфере дошкольного образования	20	зачёт
Федеральная образовательная программа дошкольного образования: особенности, структура	16	зачёт
ФАОП ДО для обучающихся с ОВЗ: характеристика, общие и специфические принципы реализации	20	зачёт
Проектирование образовательных программ с учетом ФОП	14	зачёт
Итоговая аттестация	2	зачёт



«Высшая школа делового администрирования»
Сектор
Учебно-методического управления

Д.П.Смульский

Н.Е.Антонов

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации «ПрофСтандарт»
(АНО ДПО «ИПК «ПрофСтандарт»)

Лицензия на право осуществления образовательной деятельности
от 04.04.2022 г. № 3035-01245-76/00185803 выдана
Департаментом образования Ярославской области

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

762419915632

Документ о квалификации

Регистрационный номер

3025

Город

Ярославль

Дата выдачи

17 мая 2023 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Челнакова
Наталья Валентиновна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)
АНО ДПО «ИПК «ПрофСтандарт»

с 3 мая 2023 г. по 17 мая 2023 г.

по дополнительной профессиональной программе
**«Оказание первой помощи до оказания медицинской
помощи»**



в объёме

36 академических часов

Руководитель

Секретарь

Е.П. Якунина
Якунина Е.П.

Н.В. Адриан
Адриан Н.В.

Общество с ограниченной ответственностью
«Высшая школа делового администрирования»

Регистрационный номер реестра лицензий: №Л035-01277-66/00194212
Приказ о предоставлении лицензии № 350-лн от 03 апреля 2018

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

КПК 4379746498

Документ о квалификации

Регистрационный номер

0297369

Город

Екатеринбург

Дата выдачи

17 декабря 2024 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Челнакова Наталья Валентиновна

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО «Высшая школа делового администрирования»

в период с 11 декабря 2024 г. по 17 декабря 2024 г.

по дополнительной профессиональной программе

«Основы обеспечения информационной безопасности детей в
сети Интернет»

в объеме 72 ч.

за время обучения сдал(а) экзамены и зачёты по учебным предметам
(курсам, дисциплинам, модулям)

Наименование	Объем часов	Оценка
Нормативно-правовое обеспечение медиабезопасности в образовательной организации	20	зачёт
Организационные модели внеурочной деятельности	16	зачёт
Информационная безопасность детей	20	зачёт
Методы профилактики интернет-рисков среди несовершеннолетних	14	зачёт
Итоговая аттестация	2	зачёт



Директор
Сектор делового администрирования

Д.П.Смутьский

И.В.Бабина