

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ общеразвивающая  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ «БЭБИ-ЙОГА»**

Срок освоения 1 год  
Возраст 5-6 лет

Составитель:  
инструктор по физической  
культуре: Петрунина А.И.

## **Пояснительная записка.**

**Рабочая программа « Бэби йога» разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказом Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Изучение программного материала предусматривает:**

Старшая группа- 1 час в неделю, 34 часа в год ( 34 учебных недели);

Подготовительная группа- 1 час в неделю, 34 часа в год (34 учебных недель);

Итого за курс обучения 68 часов.

**Уровень программы-** стартовый.

## **Цель программы:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством занятий бэби-йогой.

## **Задачи программы**

### *Образовательные:*

- изучить технику выполнения осанн, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- учить детей чувствовать свое тело
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

### *Развивающие:*

- развивать морально- волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности:
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

*Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

## **Общая характеристика программы**

Программа создана для оздоровления детей и включает в себя все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастики, психогимнастики, точечного массажа, гимнастики для глаз, элементов релаксации) с включением гимнастики бэби-йога.

Йога включает в себя целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие.

В данной программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы. Программа определяет основное направление, цели, задачи, а также план действий со сроком реализации в течении одного учебного года. Весь практический материал разработан в соответствии с научно обоснованными методиками, адаптированными к данному возрасту детей – 5-6 лет.

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

### **Принципы:**

- индивидуализации (определение посильных заданий с учетом возможности ребенка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);

- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям)

### **Методические приемы:**

- игровой метод. Основным методом для детей дошкольного возраста является игра, так как игра- это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры, как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.
- наглядный метод- безукоризненный показ ( можно под музыку).
- метод аналогий. В программе обучения широко используется метод подражаний с животным и растительным миром ( образ, поза, двигательная имитация).
- словесный метод. Это беседа, объяснение методики исполнения движений.
- практический метод заключается в многократном выполнении конкретного движения.

Срок освоения программы 1 год. Режим занятий – 1 раз в неделю, продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей 5-7 лет не более 25-30 минут.

## **Ожидаемый результат и способы определения результативности.**

*Ребенок будет знать:*

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.

*Ребенок будет уметь использовать*

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности. И приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение)
3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

**Результативность** освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- диагностирование;
- двигательное тестирование;
- статическое тестирование

## Тематическое планирование кружка «Бэби- йога»

№ п/п	Наименование темы, содержание занятий	Количество часов
1.	Вводное занятие .Диагностика. Тестирование. Подготовка связок и суставов на месте и в движении. Игра «Ель, елка, елочка». Поза « змея», « зародыша».	1
2	Диагностика. Комплекс стат. упражнений. Самомассаж в парах. Упр- я с мячом у стены. Поза «султан», «полумост», «расслабление». Игра «Кто быстрее».	1
3	Тестирование плечевого пояса. Разминка суставов. Поза «дерева», «ребенка», «шалтай- болтай». Игра «Птички на веточке».	1
4	Комплекс статических упражнений в паре, с массажным мячом. Поза «грудь колесом», «кривое дерево». Игра на фитоболах.	1
5	Разминка суставов. Поза «гора», «зародыша». Комплекс упражнений на фитоболе. Игра « Сделай, как я». Дыхательная гимнастика	1
6	Разминка с гимнастической палкой. Поза «гора», «бриллианта». Игра «Стройка». Поза «расслабления» . Стретчинг.	1
7	Комплекс стат. упражнений в паре. Поза «дерева», «кривого дерева». Игра «Успей схватить».	1
8	Разминка суставов. Поза «цветок растет», «кучер». Упр-я на фитоболе. Игра «Мы- наездники». Поза «шалтай- болтай».	1
9	Разминка у стены с мячом. Поза «полумост», «божественная». Массаж массажным мячом в парах. Игра «Ель, елочка, елка» Поза « планка».	1
10	Статические упражнения в паре. Массаж в кругу. Поза «полумост», « бриллиант». Игра «Птички на веточке». Расслабление на фитоболе, пресс.	1
11	Подготовка связок и суставов.	1



	Игра « Кто кого?». Поза «бегуна», «змея», «зародыша». Массаж в кругу.	
12	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз. Поза «бегуна», «ребенка», «дерева». Игра «Наездники» на фитболе. Релаксация на фитболе.	1
13	Разминка связок и суставов. Самомассаж с гимн. мячом. Поза « божественная», «голова колена». Игра « Быстро схвати». Статические упражнения на фитболе.	1
14	Разминка с мячом у стены. Массаж в парах. Поза «кривое дерево», «полумост». Игра « Ель, елка, елочка». Поза «шалтай- болтай», «расслабление»	1
15	Статические упражнения . Поза «бегуна», «голова колена». Упражнения на шагайках. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1
16	Подготовка связок и суставов. Поза «гора», «кошка». Игра «Стройка». Упражнения, массаж с гимнастическим мячом. Дыхательная гимнастика.	1
17	Разминка с массажным мячом. Упр-я для мышц лица. Поза «ребенок», « скручивание». Игра «Птички на веточках». Массаж в парах. Статические упражнения.	1
18	Подготовка связок и суставов. Поза « головоколенная», «змея», «лотос». Гимнастика для глаз на фитболе, упр-я на фитболе. Игра «Кто быстрее?». Дыхательная гимнастика.	1
19	Статическая разминка. Поза «флажок», «бегуна», «свеча». Игра Эстафета с мячом в паре. Поза расслабления лежа.	1
20	Разминка суставов и связок с палкой. Поза « полумост», «кошка». Игра «Мы наездники». Упр-я на фитболе, офп на фитболе. Гимнастика для глаз.	1
21	Разминка суставов и связок с палкой. Поза « полумост», «кошка». Игра «Мы наездники». Упр-я на фитболе, офп на фитболе. Гимнастика для глаз.	1
22	Глубокая разминка стоп и рук. Упр- я в парах на статику. Поза «луна», «скручивание». Игра « Строители».	1

	Стретчинг в парах и массаж.	
23	Разминка на фитболе. Игра на ловкость. Поза «зародыш», «ребенок», « дерево». Игра «Птички на веточках». Поза « расслабление». на фитболе	1
24	Разминка суставов и связок. Поза « флажок» , «гора». Игра « Сделай, как я» на фитболе. Поза «цветок растет». Сам массаж. Дыхательная гимнастика.	1
25	Разминка с палкой. Диагностика с палкой. Поза « кривое дерево», «лотос». «головоколенная» Задание на шагайках. Пальчиковая гимнастика на фитболе.	1
26	Статические упражнения. Упр-я с гимн. мячом у стены. Поза«бегуна», «дерево», «угол». Игра «Ель, елка , елочка». Гимнастика для глаз.	1
27	Подготовка связок и суставов. Статические упражнения. Поза «божественная», «гора», «кошка». Упр-я на растяжение мышц груди. Дыхательная гимнастика.	1
28	Разминка суставов и связок. Поза «флажок», «планка», «лотос»- рисуем носом. Игра « Птички на веточках». Упр-я на фитболе. Поза «расслабления».	1
29	Разминка с палкой. Задание в парах, массаж в парах. «Божественная», « Колесо- грудь». Игра «Успей схватить». Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз.	1
30	Разминка с веревкой. Диагностика. Поза «свеча», «кузнечик», «угол».Игра «Сделай,как я» на фитболе. ОФП на фитболе. Дыхательная гимнастика.	1
31	Статическая гимнастика. Упражнения с мячом у стены. Массаж стоя в кругу. Поза «полушпагат», «ребенок», «флажок». Игра « Ель, елка, елочка».	1
32	Разминка суставов и связок. Упражнения с массажным мячом. Поза « гора». « скручивание», « верблюд». Игра « Мы строители». Самомассаж.	1
33	Разминка с гимнастической палкой. Поза «воин», « солнечная», «планка», « флажок», «березка». « хлопушка». Игра « Сделай спортивную фигуру.	1
34	Разминка суставов сидя. Путешествие: деревня... «кошка», «собака», « лодочка»,; болото... на шагайках; пустыня... «верблюд», «дерево», « сфинкс»; море... «рыба», «дельфин». Дыхательная гимнастика.	1

## **Проверяем ловкость и координацию движений.**

1. Встаньте по двое спиной к спине. Возьмите друг друга под руки, согнув их в локтях. Одновременно сесть на пол, вытянуть ноги, а затем встаньте не разъединяя рук.
2. Встаньте по двое друг против друга, ноги на ширине плеч. Правые руки вытяните вверх, прижав ладонь к ладони. Левые руки на бедрах. Постарайтесь правой рукой отвести руку партнера так, чтобы заставить его сойти с места или опустить руку. Результат состязания определяется после трех схваток.
3. Протяните на полу скакалку. Повернувшись спиной друг к другу и расставив ноги на ширину плеч, встаньте так, чтобы концы скакалки находились у вас между ступнями. Руки в замок и вытянуть вверх. Кто-то громко сосчитает до трех. На слово три быстро наклонитесь и схватите скакалку из-под ног. Кто первый, тот и выиграл.
4. Согните левую ногу и возьмите за щиколотку левой рукой. Правую руку, согнутую в локте, прижмите к туловищу. Прыгая на одной ноге, постарайтесь, толкая друг друга плечом, заставить противника потерять равновесие и опустить на пол левую ногу.
5. Возьмите гимнастическую палку так, чтобы одна рука была на расстоянии 0,5 м от другой. Перешагните через нее, не выпуская из рук, одной ногой, затем другой, вперед, потом назад.
6. Лежа на спине (руки держаться за опору), поднимите прямые ноги и коснитесь пальцами пола за головой.
7. Лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, захватите ступнями легкий предмет (кубик, маленький мяч), перенесите его за голову и верните обратно.
8. Встаньте прямо, максимально наклонитесь вперед, не сгибая ноги в коленях. Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это положение в течении 2-3 сек, то гибкость в тазобедренных суставах у вас отличная; если достали пола кончиками пальцев – хорошая; если дотянулись только до колен – плохая.

## **Организационно- педагогические условия.**

Занятия проводятся в спортивном зале с мягким покрытием. Помещение хорошо проветривается, оснащено гимнастическими скамейками и шведской стенкой.

На занятиях бэби- йогой мы используем: балансировочные диски, веревки, мячи резиновые и фитнес-мячи, гимнастические палки, шагайки, гимнастические маты, массажные мячи – все по количеству детей, степ -платформы.

Если занятие проводится на свежем воздухе, мы используем гимнастические коврики для каждого ребенка.

Настоящая программа адресована педагогам, инструкторам по физической культуре, а также будет полезна родителям.

## Описание позы:

**Поза «Зародыша»** лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в и.п. Прижмите согнутую левую ногу к животу, концентрируя внимание на левую сторону живота, держать 5-6 секунд. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 секунд и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

**Поза «Горы».** Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать.

**Поза «Ребенка».** Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперед, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся 5-8 сек.

**Поза «Бриллианта».** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание ровное, удерживать позу 5-10 сек.

**Поза «Головоколенная».** Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать 5-8 сек.

**Поза «Угла».** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 10-15 см над поверхностью. Удерживаем угол 3-5 сек без усилий. Постепенно прибавлять по 1 секунде. Дыхание спокойное.

**Поза «Расслабления».** Лежа на спине пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На одну секунду напрягаем все тело, а затем сразу расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повернута в сторону. Представить что-то теплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.

**Поза «Ребенка».** Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперед, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное произвольное.

**Поза «Бегуна».** Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноименной рукой голеностопный сустав или носок, и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперед, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперед, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

**Поза «Дерева».** Встаньте прямо, ноги прямо, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг к другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное произвольное.

**Поза «Змеи».** Лежа на животе ноги на месте, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, ноги упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову в бок, руки вдоль туловища.

**Поза «Божественная».** Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удержите позу 20- 30 секунд.

**Поза «Мост».** Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.

**Поза «Скручивания».** Сядьте, вытянув ноги вперед. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступней с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть на право или на лево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.

**Поза « Кошки».** Встаньте на колени, руки и бедра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 секунд. Дыхание спокойное.

**Поза « Прямого угла».** Лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90 градусов. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное произвольное.

**Поза « Кривое дерево».** Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите ее подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращен вниз, а колено развернуто в сторону. Соедините ладони пальцами вверх, поместите их перед грудью, предплечье держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное произвольное.

**Поза « Лотос».** Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, рук свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступней положите сверху на бедро правой, выворачивая подошвой вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Спину держите прямо. Дыхание произвольное спокойное.

**Поза « Кузнечик».** Лежа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5- 8 сек. Так же и для другой ноги.

**Поза « Рыба».** Встаньте на колени, поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно

опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Удерживайте 10-20 секунд. Затем спокойно вернитесь в и.п.

**Поза « Верблюд».** Встаньте на колени, поставьте колени и пятки на ширину плеч. Ладони положите на пятки ног, прогнитесь в поясничном отделе, голову запрокиньте назад. Удерживать позу 8-10 сек., затем плавно вернуться в и.п.

**Поза «Полу плуга».** Из исходного положения стойки на плечах, ладони на пояснице, ноги поднять вверх. На выдохе одну ногу опустить за голову параллельно полу. Держать 3-5 секунд, затем ноги поменять. Дыхание равномерное.



## **Требования к выполнению статистических упражнений.**

Прежде, чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2-3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегченными вариантами. Особое внимание уделять упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки : это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями. Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

После выполнения поз с наклоном вперед надо выполнить позы с наклоном назад или принять горизонтальное положение на спине.

Весь процесс занятия требует умения расслабляться. Позы расслабления считаются в йоге самыми полезными.

Одним из основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается легкая мышечная боль.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, самочувствием, состоянием здоровья. Минимальная продолжительность 3-5 сек. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности.

## **Подготовка связок и суставов.**

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться ее пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперед и, сохраняя такое положение, походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте сумели ли вы удержать правильную осанку.
2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно ( 10 раз в одну и в другую сторону).
3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперед-назад. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно (по 10 раз).
4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперед руки, ( движение напоминает ножницы) выполняется по 10 раз. Постепенно выполнять движение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
5. Потрясите кистями рук, словно стряхиваете с них капельки воды в течении 10- 15 секунд.
6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево (левая рука скользит по бедру вниз, правая верх к подмышечной впадине). Наклон по 3-4 раза в каждую сторону. Наклон – выдох, подъем – вдох.
7. Стоя выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против нее, 10-12 раз.
8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10- 15 раз каждой ногой.

## Самоmassage.

При самомассаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

1. **Самоmassage шеи.** Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с нажимом. 15 движений правой, затем левой рукой.
2. **Самоmassage плечевых суставов.** Внимание на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите втирания в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15- 20 круговых движений на каждом плече.
3. **Самоmassage спины.** Слегка наклоните туловище вперед, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположных направлениях, от позвоночника к бокам, 20 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.
4. **Самоmassage коленных суставов.** Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями. 15- 20 движений на каждом суставе.
5. **Самоmassage ступней.** В положении сидя. Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, ступню и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив его на бедро левой ноги. Произвольно.

## Список литературы.

1. Белов В.И. Йога для всех М. « КСП» 1997
2. Осипова В. Поза ребенка « Хатка- йога в детском саду». Ж Обруч №3-1997
3. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ-СПб: издательство « ДИЛЯ». 2010- 104 стр.
4. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
5. Кокеева А. « Привет, солнце!» Йога + образ жизни для здоровья, счастья и развития детей.
6. Шиферс М.Е. Айенгар- Йога для всех. М. Эксмо 2011- 176с.