**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

 **«Детская школа искусств»**

Утверждаю:

Директор МАУ ДО «ДШИ» Епифанова О.П. 14.06.2022г**.**

 Приняты педагогическим советом протокол от 01.06.2022г.№6

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«РАННЕЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ»**

 **Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**ДЕТСКИЙ ФИТНЕС**

**I СТУПЕНЬ**

**(для детей в возрасте 1-2 года)**

Пояснительная записка.

***Движение -новый мир возможностей!***

 В суматошном современном мире дети нуждаются в нашей самой крепкой поддержке, которая создаст прочную основу для их благополучия на всю жизнь! Мягкое рождение наших малышей и последующая нежная забота о них задаёт тон для ненасильственного их воспитания, для обеспечения мирной жизни!!!

Движения в сочетании с прикосновениями-лучшая стимуляция, доступная для ребёнка от своих родителей с самого рождения.

Программа Смарт йога для детей построена по системе Birthlight и её отличает мягкий подход и целостность практики, это симбиоз востока и амбиций запада, это внимание к истокам и современные научные исследования.

Занятия детским фитнесом, представляют собой физическую активность, включающую в себя плавные последовательности асан йоги, особые техники ношения ребёнка на руках, движения, прикосновения, вербальное общение и глубокую релаксацию.

Комбинация движений и прикосновений, самый лучший стимулятор развития из тех, что можно предложить детям с самого рождения. В фитнесе такая стимуляция встречается через взаимное вовлечение родителя и ребёнка в процесс занятия в том ритме, который малыш может воспринять.

Обучение передвижению без помощи взрослого является важной вехой в жизни ребёнка. Дети развивают в себе физическую силу, обучаясь переносить собственный, постоянно растущий вес. Такая сила выйдет боком гибкости, если только тело не будет испытывать постоянную нагрузку в виде широкого спектра движений и растягиваний. В первые годы жизни ребёнка очень приветствуются физические упражнения, помогающие телу оставаться гибким и податливым.

Данная учебная программа «Детский фитнес» разработана в соответствии с учебными планами МКОУ ДОД «ДШИ». Продолжительность программы и периодичность занятий: программа рассчитана на один год. Общее количество часов в год-34 ч. Продолжительность занятий для детей 1-2 года 30 минут. Периодичность -1 раз в неделю.

**Цели** - продвижение идеи физического и ментального благополучия матерей, детей и отцов в период воспитания.

**Задачи:**

-приобрести двигательные навыки, давая возможность ребёнку передвигаться самостоятельно;

-удовлетворить физические и эмоциональные потребности ребёнка и одновременно тонизировать и расслаблять;

-помочь легче адаптироваться к современным условиям жизни;

«Бриллиант» всех занятий и отличительная особенность этой программы от других - это атмосфера любви и спокойствия, которую создаёт каждый родитель, где ребёнок развивается максимально полноценно.

**Формы и режим занятий**

Содержание программы ориентировано на детей от 1-2 лет. Наполняемость групп до 10 человек.

Продолжительность программы и периодичность занятий**:** программа рассчитана на один учебный год. Общее количество часов в год – 34 ч. Продолжительность занятий для детей 1-2 года 25-30 минут.

 Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

 На занятиях фитнесом используются песенки и стихи вместе с множеством движений и растягиваний, что позволяет способствовать переходу от младенчества к способности независимого передвижения. Становясь независимыми, дети часто теряют физический контакт со своими родителями. Аспект совместных занятий позволяет поддержать любящий и игривый контакт родителя с ребёнком, усилить взаимное внимание, дать позитивный опыт, который можно будет разделить друг с другом. Это помогает молодым семьям пережить возможные тяжёлые времена, связанные с подавлением приступов гнева и испытанием на прочность.

 Родители и дети вместе получают целостный опыт, основанный на й. Он не только способствует физическому благополучию и тренирует лингвистические навыки, слух и способности к развитию, но и подпитывает дух и укрепляет семейные узы. Это является твёрдым фундаментом для способности детей встречать трудности большого мира, а родителей воссоединит с детьми, живущими в них самих, с их творческим началом и интуицией.

 Занятия фитнесом представляют собой совместную практику родителей и детей, которая образовывает вокруг них игривую атмосферу, исполненную любви, и развивающую чувства взаимного уважения и собственной осознанности. Практики, которыми обучаются родители с детьми, легко займут место в их повседневной домашней жизни и станут частью взаимоотношений как внутри семьи, так и с внешним миром.

*«Бриллиант» всех занятий и отличительная особенность этой программы от других - это атмосфера любви и спокойствия, которую создаёт каждый родитель, где ребёнок развивается максимально полноценно.*

**Польза от занятий**

*Физическая*

 За одно короткое занятие ребёнок получает физическую нагрузку, сравнимую с нагрузкой целого дня бодорствования и общения. Такая активность благотворно сказывается на качестве и продолжительности сна ребёнка.

 Поведение ребёнка становится более уравновешенным.

 Благодаря занятиям у вас появляется возможность более целостного общения с ребёнком.

*Физиологическая и развивающая*

 Стимулируется весь организм вашего ребёнка, включая пищеварительную и нервную системы.

*Психологическая*

Детский фитнес способствует налаживанию связи между вами и ребёнком, позволяя вам лучше узнать друг друга.

 Умение получать удовольствие от нагрузки, которую даёт йога, поможет малышу лучше справляться с жизненными трудностями в будущем.

 Внимание, которое ребёнок получает от родителей, научит его взаимодействовать с другими людьми и активно вступать в игру.

 Глубокая релаксация, являющаяся частью йоги, помогает вам лучше справляться со стрессом первых месяцев после рождения ребёнка.

**Принципы:**

 Одним из принципов йоги является **«ахимса» или ненасилие**. На занятиях дети не принуждаются делать что-либо: они могут присоединиться к занятиям, но он сам самостоятельно выбирает в каждый момент ту ступень вовлечённости в процесс, которая ему необходима. Основу группы формируют родители, а дети берут из знаний столько, сколько им необходимо именно сейчас.

 Во время занятий используются как активные динамические элементы, так и элементы расслабления, что отвечает основному принципу йоги, **баланс и гармония.**

В конце каждого занятия проводится **релаксация**, благодаря которой ребёнок учится понимать, что наряду с весельем и активностью можно пребывать в спокойствии и расслаблении. При помощи релаксации ребёнок исследует эту грань.

 Ещё один принцип **«обращения к себе»** подразумевает рассмотрение , в первую очередь, своих собственных эмоций, которые могут быть смешанными во время общения Поскольку мы уже находимся .на пути развития безусловной любви к своему ребёнку, она может стать нашим лучшим учителем навыка «обращение к себе».

 Принцип раскручивающаяся спираль **«спираль радости».** Чем больше радости вы дарите своему ребёнку, тем больше радости получаете обратно. По мере того как «спираль» раскручивается, мы приобретаем:

 -навыки эффективного общения с ребёнком;

 -ощущения благополучия-своего и ребёнка.

 -доверие.

 -умение веселиться, т.к. мы начинаем осознавать важность игры с ребёнком.

 -положительное отношение к жизни: ею надо наслаждаться в полной мере.

**Методы работы с детьми:**

-игровой метод (игроритмика, игрогимнастика);

-метод звуковых и пространственных ориентиров;

-метод наглядно-слухового показа;

-метод упражнений (многократного повторения).

**Программа состоит из серий упражнений**

Упражнения на бёдра;

 Полёты;

 Балансировки

 Подъёмы, горки, перекаты;

 Скручивания;

 Подтягивания

 Растяжки;

 Релаксация;

 Раскачивания;

 Совместная и самостоятельная йога.

**Структура занятия**

Приветствие (социальная адаптация ребёнка);

Развитие мелкой моторики (пальчиковые игры;

Развитие крупной моторики (выполнение асан вместе с мамой по системе беби-йоги);

Массаж (профилактика плоскостопия, простудных заболеваний);

Шавасана (учимся расслабляться, дышать);

Прощание (социальный момент).

Родителям даётся информация теоретическая, закрепленная практическими занятиями.

**Темы** (теоретическая информация)

«Осанка-основа здоровья»;

«Стопа»;

«Тазобедренные суставы»;

«Вестибулярный аппарат, координация движений»;

«Верхний плечевой пояс»;

«Мышцы рук»;

После каждого занятия родителям даётся домашнее задание, которое мама с малышом должны выполнять дома. Домашнее задание состоит из той практики, которую на занятии они получили.

**Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Кол.часов | Содержание (поэтапно) |  Примечание  |
|  1  |  1 | Знакомство друг с другом. Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим стопки…» массаж стоп.Растяжка рук и плеч.Скручивания.Равновесие.БалансПеревёрнутые позы, перекаты, спуски.Упражнения на бёдра, растяжки, скручивания, упр. на развитие силы рук.Стимуляция вестибулярного аппарата, поддержкиУпражнения на равновесие на ноге родителя.Дыхательные упражнения.Релаксация.Прощание. |  |
|  2 |  1  | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим стопки…» массаж стоп.Растяжка рук и плеч.Скручивания.Равновесие.Баланс.Перевёрнутые позы, перекаты, спуски.Упражнения на бёдра, растяжки, скручивания, упр. на развитие силы рук.Стимуляция вестибулярного аппарата, поддержкиУпражнения на равновесие на ноге родителя.Дыхательные упражнения.Релаксация.Прощание. |  |
|  3 |  1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим стопки…» массаж стоп.Растяжка рук и плеч.Скручивания.Равновесие.БалансПеревёрнутые позы, перекаты, спуски.Упражнения на бёдра, растяжки, скручивания, упр. на развитие силы рук.Стимуляция вестибулярного аппарата, поддержкиУпражнения на равновесие на ноге родителя.Дыхательные упражнения.Релаксация.Прощание. |  |
| 4  |  1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим стопки…» массаж стоп.Растяжка рук и плеч.Скручивания.Равновесие.БалансПеревёрнутые позы, перекаты, спуски.Упражнения на бёдра, растяжки, скручивания, упр. на развитие силы рук.Стимуляция вестибулярного аппарата, поддержкиУпражнения на равновесие на ноге родителя.Дыхательные упражнения.Релаксация.Прощание. |  |
|  5 |  1 | Приветствие. Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Наклоны вперёд из положения сидя, упражнения для ног.Упражнения для бёдер, растяжки, скручивания, упражнения на развитие силы рук.Перевёрнутые позы. Спуски. Перекаты. Стимуляция вестибулярного аппарата, поддержки.Упражнения на равновесие на ноге родителя.Мини-полоса препятствий (узкая рельефная дорожка, мешочки с горохом, кружочки-лужи, дорожка из шарфов).Дыхательные упражнения.Релаксация.Прощание. |  |
|  6 |  1 | Приветствие. Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Наклоны вперёд из положения сидя, упражнения для ног.Упражнения для бёдер, растяжки, скручивания, упражнения на развитие силы рук.Перевёрнутые позы. Спуски. Перекаты. Стимуляция вестибулярного аппарата, поддержки.Упражнения на равновесие на ноге родителя.Мини-полоса препятствий (узкая рельефная дорожка, мешочки с горохом, кружочки-лужи, дорожка из шарфов).Дыхательные упражнения.Релаксация |  |
| 7 |  1 | Приветствие. Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Наклоны вперёд из положения сидя, упражнения для ног.Упражнения для бёдер, растяжки, скручивания, упражнения на развитие силы рук.Перевёрнутые позы. Спуски. Перекаты. Стимуляция вестибулярного аппарата, поддержки.Упражнения на равновесие на ноге родителя.Мини-полоса препятствий (узкая рельефная дорожка, мешочки с горохом, кружочки-лужи, дорожка из шарфов).Дыхательные упражнения.РелаксацияПрощаемся. |  |
|  8 |  1 | Приветствие. Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Наклоны вперёд из положения сидя, упражнения для ног.Упражнения для бёдер, растяжки, скручивания, упражнения на развитие силы рук.Перевёрнутые позы. Спуски. Перекаты. Стимуляция вестибулярного аппарата, поддержки.Упражнения на равновесие на ноге родителя.Мини-полоса препятствий (узкая рельефная дорожка, мешочки с горохом, кружочки-лужи, дорожка из шарфов).Дыхательные упражнения.Релаксация.Прощаемся. |  |
| 9 |  1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра, скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Петли.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Баланс.Стимуляция вестибулярного аппаратаХодьба (расслабленная поддержка, растяжка при ходьбе, энергичная ходьба).Мини-полоса препятствий (горох, узкие и широкие дорожки, цветные кружочки, пенёчки, лужи).Дыхательное упражнение «Брамари».Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
|  10 |  1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра., скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Петли.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Баланс.Стимуляция вестибулярного аппаратаХодьба (расслабленная поддержка, растяжка при ходьбе, энергичная ходьба).Мини-полоса препятствий (горох, узкие и широкие дорожки, цветные кружочки, пенёчки, лужи).Дыхательное упражнение «Брамари».Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
| 11 |  1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра., скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Петли.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Баланс.Ходьба (расслабленная поддержка, растяжка при ходьбе, энергичная ходьба).Мини-полоса препятствий (горох, узкие и широкие дорожки, цветные кружочки, пенёчки, лужи).Дыхательное упражнение «Брамари».Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
| 12 |  1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра, скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Петли.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Баланс.Стимуляция вестибулярного аппарата.Ходьба (расслабленная поддержка, растяжка при ходьбе, энергичная ходьба).Мини-полоса препятствий (горох, узкие и широкие дорожки, цветные кружочки, пенёчки, лужи).Дыхательное упражнение «Брамари».Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
|  13  |  1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра 2, 3 серия), скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Петли.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Стимуляция вестибулярного аппарата.Ходьба, «Тропики из шарфов».Весёлый массаж «Рельсы, рельсы».Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
| 14 |  1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра 2, 3 серия), скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Петли.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Стимуляция вестибулярного аппарата.Ходьба, «Тропики из шарфов».Весёлый массаж «Рельсы, рельсы».Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
|  15 | 1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра 2, 3 серия), скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Петли.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Стимуляция вестибулярного аппарата.Ходьба, «Тропики из шарфов».Весёлый массаж «Рельсы, рельсы».Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
|  16 |  1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра 2, 3 серия), скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Петли.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Стимуляция вестибулярного аппарата.Ходьба, «Тропики из шарфов».Весёлый массаж «Рельсы, рельсы».Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
| 17 |  1 | Часть упражнений делается на фитболе.Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра 2, 3 серия), скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Петли.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Стимуляция вестибулярного аппарата.Пальчиковая гимнастика «Наш массаж сейчас начнём».Ходьба, «Тропики из шарфов».Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
|  18 | 1 | Часть упражнений делается на фитболе.Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра 2, 3 серия), скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Петли.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Стимуляция вестибулярного аппарата.Пальчиковая гимнастика «Наш массаж сейчас начнём».Ходьба, «Тропики из шарфов».Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
| 19 | 1  | Часть упражнений делается на фитболе.Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра 2, 3 серия), скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Петли.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Стимуляция вестибулярного аппарата.Пальчиковая гимнастика «Наш массаж сейчас начнём».Ходьба, «Тропики из шарфов».Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
|  20 |  1 | Часть упражнений делается на фитболе.Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра 2, 3 серия), скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Петли.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Стимуляция вестибулярного аппарата.Пальчиковая гимнастика «Наш массаж сейчас начнём».Ходьба, «Тропики из шарфов».Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
| 21  |  1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжка рук и ног, плеч и спины, (полоса препятствий)Часть упражнений делаем на фитболе.Стимуляция вестибулярного аппарата.Упражнения на бёдра (3 серия).Раскачивания, спуски, подъёмы, балансы.Ходьба. Упражнения на равновесие на ноге родителя.Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
|  22 | 1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжка рук и ног, плеч и спины, (полоса препятствий)Часть упражнений делаем на фитболе.Стимуляция вестибулярного аппарата.Упражнения на бёдра (3 серия).Раскачивания, спуски, подъёмы, балансы.Ходьба. Упражнения на равновесие на ноге родителя.Совместная йога (мамочки).Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
|  23 | 1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжка рук и ног, плеч и спины, (полоса препятствий)Часть упражнений делаем на фитболе.Стимуляция вестибулярного аппарата.Упражнения на бёдра (3 серия).Раскачивания, спуски, подъёмы, балансы.Ходьба. Упражнения на равновесие на ноге родителя.Расслабление.Прощание. |  |
|  24 |  1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжка рук и ног, плеч и спины, (полоса препятствий)Часть упражнений делаем на фитболе.Стимуляция вестибулярного аппарата.Упражнения на бёдра (3 серия).Раскачивания, спуски, подъёмы, балансы.Ходьба. Упражнения на равновесие на ноге родителя.Совместная йога (мамочки).Дыхательные упражнения.Расслабление.Прощание. |  |
| 25 | 1 |  Приветствие.Даша приносит малышам мячики (теннисные).Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра, скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Баланс.Стимуляция вестибулярного аппарата.Ходьба (расслабленная поддержка, растяжка при ходьбе, энергичная ходьба).Пальчиковая гимнастика «Пальчик, где твой домик?».Расслабление. |  |
|  26 | 1 | Приветствие.Даша приносит малышам мячики (теннисные).Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра, скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Баланс.Стимуляция вестибулярного аппарата.Ходьба (расслабленная поддержка, растяжка при ходьбе, энергичная ходьба).Пальчиковая гимнастика «Пальчик, где твой домик?».Дыхательные упражнения.Расслабление. |  |
| 27 | 1 | Приветствие.Даша приносит малышам мячики (среднего размера).Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжка рук и ног.Упражнения на бёдра, скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Баланс.Стимуляция вестибулярного аппарата.Ходьба (расслабленная поддержка, растяжка при ходьбе, энергичная ходьба).Пальчиковая гимнастика «Пальчик, где твой домик?».Дыхательные упражнения.Расслабление. |  |
|  28 |  1 | Приветствие.Даша приносит малышам мячики (среднего размера).Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Упражнения на растяжку спины.Упражнения на растяжку рук и ног.Упражнения на бёдра, скручивания.Стойка на плечах и перекаты.Раскачивания, спуски, подъёмы, полёты.Стимуляция вестибулярного аппарата.Ходьба (расслабленная поддержка, растяжка при ходьбе, энергичная ходьба).Весёлая игра «Шторм», «Поезд».Пальчиковая гимнастика «Пальчик, где твой домик?».Дыхательные упражнения.Расслабление. |  |
|  29 |  1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Весёлая игра «Путешествие в лесу». Дети делают упражнения на все группы мышц.Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик шоколадный».Дыхательные упражнения.Расслабление. |  |
|  30 | 1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Весёлая игра «Путешествие в лесу». Дети делают упражнения на все группы мышц.Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик шоколадный».Дыхательные упражнения.Расслабление |  |
|  31 |  1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Весёлая игра «Путешествие в лесу». Дети делают упражнения на все группы мышц.Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик шоколадный».Дыхательные упражнения.Расслабление |  |
|  32 | 1 | Приветствие.Разогрев и расслабление тела «Мы погладим ножки…» массаж тела.Весёлая игра «Путешествие в лесу». Дети делают упражнения на все группы мышц.Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик шоколадный».Дыхательные упражнения.Расслабление. |  |
|  33 |  1 | Приветствие.Развлечение. |  |

**Список литературы**

Фридман Ф.Б., «Йога для малышей»/ Перевод с английского Е.Е. Шляховой.-М., Этерна, 2008.