***«Фитнес - йога»***

***Рабочая программа спортивной секции дополнительного образования с детьми***

***6-7 лет***

***(срок обучения 8 месяцев)***

Ответственный за реализацию

***Лозбень И.Н.***

Нижний Новгород

2019

***Занятия по дополнительным***

***образовательным***

***программам***

***проводятся 2 раза в неделю***

***8 занятий в месяц***

***Длительность занятий***

***30 минут***

# *1. Пояснительная записка*

Что такое детская йога?

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

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

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Занятие беби-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

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, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Пранаямы - дыхательные упражнения.

**Основной целью программы является - достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей.**

**Цель конкретизируется в следующих задачах*:***

- формировать правильную осанку дошкольника;

- добиваться выразительности движений, умения передавать в пластике образ;

- развивать и сохранять гибкость;

- эластичность позвоночника;

- подвижность суставов ребёнка;

- воображение, координацию движений;

- создать условия для физического развития;

- воспитание необходимости в занятиях физкультурой и спортом;

- побуждать дошкольников к творческому самовыражению в двигательной деятельности;

- воспитывать потребности в здоровом образе жизни.

**Как строить занятия с детьми?**

Для дошкольников занятия желательно строить на сказочном сюжете или на сюжете из жизни природного мира, которая наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, танцами, дидактическими и подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой, сказками, речевыми играми. Продолжительность занятия 30 минут. Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.

Краткая характеристика структуры программы.

Программа составлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (с сентября по май месяц).

Курс беби-йоги рассчитан на восемь месяцев и включает 8 сменяющихся учебных комплексов, а так же беседы о здоровом образе жизни. Занятия проводятся групповым способом (10-15 детей), два раза в две недели по 30 минут.

Структура занятия

I. Вводная часть (5-7 минуты).

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”, «Приветствие»

Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.

2. Разминка с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, само массажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой.

• 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. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

II. Основная часть: Вначале разучивается комплекс статистических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрей освоить позу.

Ш. Заключительная часть: Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в хатха-йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

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.

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, в том числе:

• 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 (5-7 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).

**Планируемые результаты освоения Программы**

Старший дошкольный возраст (6-7 лет).

У детей:

* сформирована способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции;
* развивается желание использовать разнообразные виды движений под музыку;
* развивается подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
* формируется точность и правильность в выполнении упражнений;
* появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений;
* освоен большой объём разнообразных асан и дыхательных упражнений;
* появляется способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Комплексы составляются по принципу «от простого к сложному».

1. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
2. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
3. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
4. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
5. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
6. 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 6-7 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.

Требования к условиям проведения занятий.

1. Место

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

2. Одежда

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

**Этапы выполнения позы**

**I этап. Отдых перед вхождением в позу.**

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе**.**

**II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.**

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

**III этап. Вхождение в позу.**

Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

**IV этап. Фиксация позы.**

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.

При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

**V этап. Выход из позы.**

Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

**VI этап. Отдых после выхода из позы.**

Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

# *2. Учебный план*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Всего |
| 1 Комплекс  «Давайте поЙОжимся!» | 8 занятий (240 мин.) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 Комплекс  « Волшебная йога» |  | 8 занятий (240 мин.) |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 Комплекс  тема " Гуси-лебеди |  |  | 8 занятий (240 мин.) |  |  |  |  |  |  |
| 4 Комплекс  тема «Руковичка» |  |  |  | 8 занятий (240 мин.) |  |  |  |  |  |
| 5 Комплекс  тема " Морское дно»" |  |  |  |  | 8 занятий (240 мин.) |  |  |  |  |
| 6 Комплекс  тема "Медвежата» |  |  |  |  |  | 8 занятий (240 мин.) |  |  |  |
| 7 Комплекс «Путешествие по морю» |  |  |  |  |  |  | 8 занятий (240 мин.) |  |  |
| 8 Комплекс «Йога-игры» |  |  |  |  |  |  |  | 8 занятий (240 мин.) |  |
| Итого | 8 занятий (240 мин.) | 8 занятий (240 мин.) | 8 занятий (240 мин.) | 8 занятий (240 мин.) | 8 занятий (240 мин.) | 8 занятий (240 мин.) | 8 занятий (240 мин.) | 8 занятий (240 мин.) | 64 занятия  (1920мин) |

Календарный учебный график формируется в соответствии СанПиНом и разрабатывается в соответствии с количеством набранных детей и с учетом других дополнительных платных услуг .

Занятия проводятся во второй половине дня, 2 раза в неделю, в свободное от основной деятельности время.

***3. Учебно- тематический план***

**1 Комплекс**

**«Давайте поЙОжимся!»**

Познакомиться с детьми. Рассказать о правилах поведения на занятиях.

Проанализировать начальные умения детей (гибкость, координация, общее развитие моторики, равновесие, выносливость)

**Подготовка связок и суставов.**

**Разминка.**

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли 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 другую сторону.
3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.
4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.
6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох.
7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.
8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочерёдно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 –15 раз каждой ногой.

**Само массаж.**

При само массаже 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.Самомассаж шеи.** Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

**2.Самомассаж плечевых суставов.** Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

**3.Самомассаж спины.** Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлениях, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

**4.Самомассаж коленных суставов.** Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

**5.Самомассаж ступней.** Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.

|  |  |
| --- | --- |
| Название  упражнения.  1. Поза «Зародыша».  2. Поза «Горы».    3. Поза «Ребёнка».    4. Поза «Бриллианта».    5. Поза «Головоколенная».  6. Поза «Угла».    7. Поза «Расслабления».  Жили-были дед и баба, и была у них курочка ряба.  Снесла курочка яичко не простое, а золотое.  Дед бил, бил не разбил, баба била, била не разбила.  Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко и разбилось.  Дед плачет, баба плачет.  А курочка кудахчет: не плач дед, не плач баба. Снесу я вам яичко не золотое, а простое.  Баба и дед довольны. Наступил в доме мир и покой.  1. Поза «Ребёнка».  2. Поза «Бриллианта».  3. Поза «Дерева».  4. Поза «Горы».  5. Поза «Мостика».    6. Поза «Змеи».    7. Поза «Бегуна».      8. Поза «Расслабления».      Уехали отец с матерью в город. А Маша посадила братца на травку под окно и убежала гулять с подружками, заигралась Маша, вернулась, а братца нет.  Горевала она, плакала, но слезами горю не поможешь, сама виновата, и сама найти должна. Бросилась она в чисто поле и видит, метнулись вдалеке гуси- лебеди.  Догадалась она, что гуси-лебеди унесли братца, и бросилась догонять.  Бежала, бежала, смотрит, стоит яблонька.  - Яблонька, яблонька, скажи куда гуси-лебеди  полетели.  -Стряси с меня яблоки, а то веткам тяжело, тог-  да скажу. Стрясла Маша яблоки и яблонька дорогу показала.  Побежала Маша дальше. Бежала, бежала и видит стоит в поле Печка. Маша бросилась к ней.   * Печка, печка скажи куда гуси лебеди полетели?   - Подбрось в меня дров, тогда скажу.  Маша подбросила поскорее дров и побежала  дальше.  Бежала, бежала и видит, течёт речка - кисельные берега.  -Речка, речка куда гуси- лебеди полетели.  -Упал в меня камень, мешает молоку дальше течь. Сдвинь его в сторону, тогда скажу. Отломила Маша сухую ветку, сдвинула камень  и побежала дальше.  Бежит по лесу и видит на поляне стоит избушка, а братец сидит на крыльце и играет золотыми яблоками. Маша схватила братца и бросилась бежать домой.  Гуси-лебеди увидели Машу и бросились вдогонку. Хотят братца отобрать.  Добежала Маша до речки:  -Речка, речка спрячь нас.  Речка посадила её с братцем под крутой бережок. Гуси-лебеди пролетели мимо. Вышла Маша с братцем из-под крутого бережка и  побежала дальше.  А гуси-лебеди увидели её, воротились, летят на встречу, крыльями машут, вот-вот братца отнимут.  Подбежала Маша к печке – печка спрятала Машу с братом за заслонку. Гуси-лебеди покружились, покружились и улетели восвояси.  Вышла Маша с братцем и бросилась бежать домой. Гуси-лебеди увидели их и снова вдогонку пустились. Вот, вот братца вырвут из рук.  Хорошо яблонька близко оказалась. Спрятала она Машу с братцем, густыми ветками укрыла.  Гуси-лебеди покружили,  покружили так ни с чем и вернулись.  Добежала Маша домой и дух перевела. Тут и родители из города вернулись, гостинцы привезли.  1.Поза «Ребёнка»    2. Поза «Кошки»  3. Поза «Бриллианта»  4. Поза «Прямого угла»  5. Поза «Скручивания»  6. Поза «Кривого дерева»  7. Поза «Расслабления»    Шёл дед, шёл через высокие сугробы, перешагивая, а рядом с ним бежала собака. Она нюхала то след, то дорогу, то смотрела на хозяина. Так он шел по лесу и не заметил, как обронил рукавичку.  Лежит рукавичка, снегом заметённая. В это время по лесу бежала мышка. Заметила она рукавичку, забралась в неё и стала в ней жить.  Через сугробы прыгает лягушка. Увидела рукавичку и спрашивает:  -Кто в рукавичке живёт? Мышка норушка. А ты кто?  -Я, мышка норушка.  Давай жить вместе.  Вот их уже двое.  Бежит между деревьями длинноухий заяц, увидел рукавичку. Подбежал и спрашивает:  -Кто в рукавичке живёт?  А ему отвечают.  -Я мышка норушка.  -Я лягушка квакушка.  -А ты кто?   * Я зайка побегайка, пустите меня к себе жить. И вот их уже трое.   Рукавичка стала больше, заметнее на белом снегу. Бежит лисичка, хвостом пушистым заметает след. Увидела рукавичку, подбежала и спрашивает:  -Кто в рукавичке живёт?  Ей отвечают:  -Я мышка норушка.  -Я лягушка квакушка.  -Я зайка - побегайка.  -А ты кто?  -Я лисичка сестричка.  Пустите меня жить.  Заглянула она в рукавичку, и звери ей понравились. Она осталась жить. Вот уже четверо живут в рукавичке.  По лесу, рыская, бегал голодный волк, через деревья, кусты перепрыгивает. Остановился около рукавички и спрашивает:  -Кто в рукавичке живёт?  Ему отвечают:  -Я мышка норушка.  -Я лягушка квакушка.  -Я зайка - побегайка.  -Я лисичка сестричка.  -А ты кто?  -Я волчок серый бочок.  -Пустите меня к себе.  Вот их уже пятеро в рукавичке. Большая рукавичка стала, далеко её видать.  Мимо рукавички бежит кабан. Увидел рукавичку, заглянул в неё и видит, сидят в ней звери в причудливых позах. Кабану интересно стало, он тоже остался. Рукавичка совсем большая стала.  А мороз крепчает, у деда руки замёрзли. Заметил он, что нет рукавички. Пустились они назад рукавичку искать. Собака бежит, лает, след нюхает. Услыхали звери лай, в рассыпную в свои норки бросились и затихли. Звери лежат в своих норках им тепло и тихо.  Они лежат и думают: о весеннем, тёплом солнышке, зелёной траве, и им тепло.    1. Поза «Зародыша»  2. Поза «Ребёнка»    3. Поза «Дерева»  4. Поза «Кузнечика»  5. Поза «Головоколенная»  6. Поза «Лотоса»      7. Поза «Бегуна»   1. Поза «Расслабления»   Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает.  Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы**.**  Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колышутся и извиваются, и прячут морских животных.  Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой большой и грозный скат, раскинул свой чёрный  плащ и проплыл мимо.  Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы. Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдём мимо.  Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтами. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем.  Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъём идёт плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту.  Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца.  1. Поза «Лотоса»      2. Поза «Треугольника»  3. Поза «Скрученного треугольника»    4. Поза «Бабочки»»  5. Поза «Угла»  6. Поза «Рыбы»    8. Поза «Расслабления»    Медвежата очень голодные и мечтают о большом сладком яблоке!  Представим, что наша голова это большое яблоко, а наши плечи – это края большой тарелки. Покатаем яблоко по тарелке. Это круговые движения головой в одну и в другую сторону, закрываем глаза – изображаем, как медвежата мечтают о яблоке. Можно предложить ребенку самому придумать, какой круглый фрукт он катает по своей тарелке, может, это будет персик или апельсин.  Нужно пойти поискать себе еду. Медвежата разминают все свои лапки: вытягиваем вперед ручки, сжимаем-разжимаем пальчики, вращаем кулачками, вытягиваем ножки, трясем ими, вращаем стопами  Медвежата вылезают из своей берлоги и выходят в сонный весенний лес: поднимаемся и ходим «по-медвежьи» (сначала на внешней стороне стопы, потом – на внутренней). Со всех сторон их окружают большие молчаливые деревья: поднимаем одну ногу и упираемся ее стопой в другую, опорную, ногу, соединяем ладошки и поднимаем руки вверх (Поза Дерева).  Пусть ребенок назовет, какое дерево он изображает, мама тоже называет свое дерево. Поначалу дерево будет качаться, подбодрите ребенка, если он расстроится по этому поводу, скажите, что дует сильный ветер, но дерево должно набраться сил и постараться выстоять  Среди деревьев медвежата находят просторную поляну, на которой зеленеют росточки: присаживаемся на корточки и начинаем медленно выпрямляться вверх–из маленького зернышка вырастает стебелек. Да это же веточки малины! А медведи, как известно, большие любители малинки.  Медвежата решили построить заборчик вокруг найденной полянки: расставим ножки пошире, вытянем ручки в стороны и опустим правую ручку к правой ножке, а левую ручку вытянем высоко к небу (Поза Треугольника).  Медвежатам захотелось, чтобы забор был не только крепким, но и красивым: теперь опускаем к правой ноге левую ручку, а правую ручку вытягиваем вверх (Поза Скрученного Треугольника).  Пригревает солнышко, наша малинка выросла, зацвела, к ней слетелись разноцветные бабочки: садимся на коврик, соединяем стопы перед собой и берем их в руки, поднимаем и опускаем раскрытые в стороны колени (Поза Бабочки).  Предлагаем ребенку назвать свою бабочку, помогаем ему в этом, выдумываем несуществующие названия (например, карамельница, арбузница – по названию любимого фрукта) или спрашиваем, какого цвета его бабочка  1.Поза «Лодки»  2. Поза «Полумоста»  3. Поза «Русалочки»  4. Поза «Ворота»  5. Поза «Рыбы»  6. Поза «Расслабления»  **Дыхание тыквы.** Делаем глубокий вдох, и грудь становится красивой и круглой, как тыква, которая превращается в карету Золушки. Выдыхаем и представляем, как карета уменьшается и опять становится тыквой. Повторяем 3-10 раз. Такое [глубокое дыхание](http://yoga-mama.ru/yoga_dlya_detej/kak-nauchit-rebenka-pravilno-dyshat/)наполняет кровь кислородом, очищает лёгкие от мокроты, остатков углекислого газа, заставляет их максимально раскрываться и эффективно вентилироваться.  Становимся в позу Ворота, опустившись на колени и вытянув правую ногу в сторону. Правую руку опускаем на правую ногу, а левой рукой тянемся к правой ноге, протянув её над головой. Наши скрипучие ворота открываются, когда мы выпрямляемся и смотрим в противоположную сторону себе за плечо, и закрываются, когда мы тянемся к правой ноге, перекрывая левой рукой проход, и хорошенько растягивая левый бок. Звуковые эффекты поощряются. Выполняем 3-4 раза и повторяем на другую сторону  Ворота открыли нам дорогу к морю. Там нас ждет Летучий корабль  Плывем на корабле по морю. Вдруг в море увидели Русалочку.  Давайте поможем Русалочке перебраться к нам. Построим Мостик  Развить память, воображение и ассоциативное мышление у ребенка и в игровой форме отобразить накопленный им опыт в выполнении движений.    **Цель:** Развить интуицию ребенка и его воображение.  **Цель:** Развить интуицию, воображение ребенка, поощрить его исследовать свои ощущения и движения в определенной йога-асане. | Значение поз.    **2 Комплекс**  **« Волшебная йога».**  Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.    Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.  Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.  Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.  Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.  Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.  Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.  **Сказка «Курочка ряба».**  **Поза «Зародыша»** лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. 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. Дыхание спокойное.  **Поза «Ребёнка»** Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.  **Поза «Головоколенная»** Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.  **Поза «Угла»** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.  **Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повёрнута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.  **Комплекс № 3**  Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.  Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.  Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.  Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.  Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника.  Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.  Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.  Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.  **Сказка «Гуси–лебеди».**  **Поза «Ребёнка»** Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, 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 одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.  **Поза «Дерева»** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.    **Поза «Горы»** Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться вверх. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что- то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.  **Поза «Змеи»** Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища вверх, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.  **Поза «Мостика»** Лёжа 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 «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.  **Поза «Змеи»** Лёжа на животе ноги вместе, 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 на бок, руки вдоль туловища.  **Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 секунд.  **Поза «Горы»** Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.  **Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.  **Поза «Дерева»** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.  **Комплекс № 4. «Рукавичка"**  Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.  Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.  Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.  Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей (полезно при варикозном расширении вен), улучшает работу сердца.  Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.  Даёт возможность дышать полной грудью, вызывает чувство лёгкости.  Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.  Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.    **Сказка «Рукавичка».**  **Поза «Ребёнка»** Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.    **Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.  **Поза «Лягушки»** Лежа, руки вдоль. Заведя руки за спину, обхвати стопы. Затем, опускайте стопы к ягодицам. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.  **Поза «Скручивания»** Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй 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 направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.  **Поза «Кошки»** Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.  **Поза «Прямого угла»** Лёжа 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. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Кривого дерева»** Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья 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 «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что- то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, и руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.    **Комплекс № 5 «Морское дно»**  Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.  Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.  Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.  Укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта.  Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.  Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.  Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.  Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.  **Путешествие по морскому дну.**  **Поза «Зародыша»** лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую, левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, стараясь коснуться подбородком или лбом колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 сек. и расслабиться. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Ребёнка»** Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Дерева»** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Кузнечика»** Лёжа 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 5-10 секунд.  **Поза «Головоколенная»** Сед на полу, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.  **Поза «Лотоса»** Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.  **Поза «Бегуна»** Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.  **Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова в повёрнута в сторону. Представить что- то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.  **Комплекс № 6. «Медвежата»**  Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.  Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.  Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.  Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.  Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.  Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительные действия на мышцы лица.  Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.  Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.    **Поза «Лотоса»** Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.  **Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.  **Поза «Дерева»** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Бегуна»** Стоя, согните назад левую ногу, захвати те одноимённой рукой голеностопный сустав или носок, и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.      **Поза «Треугольника»** Поза Треугольника укрепляет спину и боковые мышцы. Чтобы выполнить позу Треугольника встаньте, широко расставив ноги. Одну ступню разворачиваем наружу, руки вытягиваем в стороны на высоте плеч и тянемся к развёрнутой ноге, стараясь поставить одну ладонь на пол, а вторую вытягиваем вверх, образуя треугольник. Повторяем на другую ногу.  **Поза «Угла»** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.  **Поза «Скрученного треугольника»** Встаньте ноги шире плеч. Эта асана помогает лучше работать внутренним органам, а также массирует позвоночник. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.  **Поза «Бабочки»** Эта поза раскрывает тазобедренные суставы. Сядьте на ягодицы, согните ноги в коленях, сложите стопы вместе, стараться положить колени на пол  **Комплекс № 7 «Путешествие по морю».**  Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.  Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.    Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.  Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.  Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.  Улучшает деятельность почек, тонизирует мышцы ног.    Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительное действия на мышцы лица.  Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.  Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.  **Поза «Ворота»** : опустившись на колени и вытянув правую ногу в сторону. Правую руку опускаем на правую ногу, а левой рукой тянемся к правой ноге, протянув её над головой. Наши скрипучие ворота открываются, когда мы выпрямляемся и смотрим в противоположную сторону себе за плечо, и закрываются, когда мы тянемся к правой ноге, перекрывая левой рукой проход, и хорошенько растягивая левый бок  **Поза «Лодки»** Садимся ровно на полу, сгибаем и подтягиваем к себе ножки. Теперь выпрямляем ноги вперёд и вверх, а руки вытягиваем параллельно полу. Стараемся не падать. Летучий корабль бороздит небесные просторы, немного отклоняясь то вправо, то влево. Очень важно, чтобы корабль не перевернулся и не упал. Считаем медленно до 10 и пришвартовываем корабль, опуская ножки.  **Поза «Русалочки»** Садимся по-турецки, скрестив ноги. Правую ногу вытягиваем строго назад. Вес переносим на левое бедро, раскрывая и растягивая тазобедренный сустав. Вытянутая нога – это хвост русалки. Важно, чтобы плечи и бёдра малыша находились в одной плоскости. Теперь нужно опереться ладонями о пол, потянуться макушкой вверх, выпрямить спину, подать плечи и лопатки назад. Русалочка сидит на большом камне и вглядывается вдаль в поисках принца. Затем опуститесь вперёд на локти, положите голову на руки, а руки вытяните вперёд, будто устремляетесь сквозь толщу воды. Расслабьтесь. Почувствуйте, как мягко тянется бедро и суставы.  **Поза «Полумост»**. Ложимся на коврик, сгибаем колени и ставим ступни поближе к себе. Медленно поднимаем бедра и таз красиво и высоко. Строим хороший прочный мост для тролля. Великолепно, теперь аккуратно опускаемся вниз. Повторяем 3-5 раз. А потом ложимся на спинку и отдыхаем 5 минут  **Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляем. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что- то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.  **Комплекс 8 . Йога –игры**  **Игра: «Изобрази позу по имени»**  **Правила игры:**Пусть ребенок закроет глазки. Придумайте какое-нибудь имя для позы, которая не существует. Например, попросите малыша изобразить «водопад», «паучка», «червячка», «счастливую» или «грустную позу», а может это будет «огонь», «вода» или «воздух». Фантазируйте. Пусть не думает долго, а изобразит то, что придет в голову. Чем младше ребенок, тем легче ему вообразить себя кем угодно. Интуиция ребенка подскажет ему, что необходимо его телу в данный момент практики.  **Игра: «Противоположности»**  **Правила игры:**Попросите ребенка принять какую-либо позу, выбранную вами. Например, [позу змеи](http://yoga-mama.ru/yoga_dlya_detej/yoga_poses/joga-dlya-detej-pozy-kobry-bxudzhangasa/), кошки, дерева или верблюда. А теперь предложите изобразить «обратную» противоположную позу, но не говорите при этом, в чем должна заключаться «противоположность».  Дети интуитивно понимают скрытый смысл, значение позы в целом и для себя лично. Кто-то поймет буквально и находясь в положении стоя ляжет на пол, кто-то перейдет из прогиба в наклон, из позы на растяжении перейдет в активную позу, где требуется мышечное напряжение. Кто-то сконцентрируется на эмоционально-энергетических аспектах позы |

***5. Планируемые результаты***

Видимая польза йоги для детей состоит в том, что ребенок становится уравновешенным. Поэтому ее рекомендуют для гиперактивных ребятишек, детей с возбужденной психикой.. Специальная дыхательная гимнастика, пропевание  звуков, разминка с подвижными и пальчиковыми играми учат детей концентрироваться. Также на занятиях по йоге учат избавляться от негативных эмоций, физического напряжения.

Занятия йогой для детей благотворно влияют на укрепление иммунитета, доктора по этому поводу предпочитают молчать. Но вот то, что у них развивается иммунитет на негатив – это точно. Дети, посещающие секцию йоги обычно очень позитивные, спокойно реагируют на любые обстоятельства.

Плюсом можно назвать и развитие гибкости, растяжки, координации движений, формирование правильной осанки и даже профилактику плоскостопия.

Занятия йогой в детском возрасте формирует у ребенка заботливое отношение к здоровью, дисциплинирует, формирует волевые и нравственные качества. Выполнение асан развивает у детей гибкость, подвижность суставов, нежно массажируются все органы, что благотворно влияет на развитие всех систем и органов детского организма. Дыхательные упражнения (пранаяма) влияют на мозговое кровообращение, хорошо вентилируются легкие, что позволяет бороться с хроническими заболеваниями органов дыхания.

Воспитание здорового поколения – это главная задача нас взрослых, и йога может быть отличным помощником в этом.

**Список используемой литературы:**

1. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
2. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
3. В.Осипова. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
4. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
5. Рей Лонг. Ключевые позы йоги . Руководство по функциональной анатомии йоги» «Поппури» - 2016.