

Детская йога

МБОУ
«Средняя общеобразовательная школа
№79» г. Владивостока
учитель физической культуры
Пыхтеева Л.А





Расслабление, йога, образное мышление

- * Для того чтобы ребёнку было легче войти в это состояние, желательно для каждой асаны иметь небольшой рассказик, наподобие приведённых ниже. Не останавливайтесь на этом, старайтесь придумать свои рассказы, свои подходы





Сравним

Сделаем сравнение. У меня в руках пластилин. Если его не разогреть, а резко потянуть, то что с ним произойдет?(он треснет, разорвётся). Я разогреваю в руках пластилин, он становится тёплым, гибким. Так и с нашими мышцами, если они разогреты, то безопасно их растягивать.





Позы сидения

* Очень многие пранаямы выполняются в положении сидя.

* Позы сидения

* 1. Сидя по-турецки, или **СУКХАСАНА**(ЛЁГКАЯ ПОЗА).

* В этой позе важно держать голову, шею, туловище без отклонений от прямой линии-натянутая струна

* 2. **Ардхападмасана** (полулотос). Ступни ног лежат свободно: верхняя на бедре противоположной ноги, нижняя под бедром. Следить чтоб позвоночник находился в вертикальном положении. Периодически менять положение ног.

* 3. **Падмасана**(поза лотоса) осваивать нужно осторожно



Позы сидения

- * 3. Падмасана (поза лотоса) – сгибая правую ногу в колене, взять руками ступню и положить её на левое бедро, выворачивая подошву вверх. Правое колено прижать к полу. Затем тоже повторить с другой ногой. Сидеть прямо с вытянутым позвоночником.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

- * Полное дыхание йогов сидя осуществляется за счёт последовательного выполнения трёх фаз дыхания : нижнего ,среднего и верхнего.
- * Нижнее дыхание осуществляется за счёт сокращения брюшных мышц: на вдохе живот слегка выпячивается, на выдохе- втягивается. Делать плавно,без рывков.
- * Среднее дыхание- за счёт расширения грудной клетки при вдохе и опадания её на выдохе. Делать плавно,без рывков.
- * Верхнее(ключичное) дыхание осуществляется за счёт подъёма при вдохе и опускания на выдохе верхней части грудной клетки. Заполняется верхняя часть лёгких



Зеленое дерево

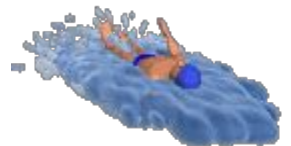
- * Представьте, что вы красивое, зелёное дерево. Дерево растёт радуется солнышку, на ветвях зелёные листочки шелестят на ветру. Ветви плавно раскачиваются на ветру.
- * И.п.о.с- ноги вместе во всех точках. Сделать медленный полный вдох и сразу же выдох.
- * Стойка на носках. На вдохе в положение стойки на носках вытянуть руки через стороны в верх, задержаться, стоять на носках выполняя плавные движения руками.





Летящая птица

- * В небе летит птица, она прекрасна. Птица опускается на гладь прекрасного озера.
- * И.п. ноги врозь, руки в стороны, плавное сгибание и выпрямление предплечья.
- * Ваджрасана - сесть на пятки так, чтобы ноги от кончиков пальцев до коленей касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела, колени при этом держать вместе. Сознание – ОПиСС(область пупа и солнечного сплетения)





Русалочка

- * Из озера выплывает русалочка .
- * И.п. упор на бёдрах, прогиб в пояснице максимальный, голова откинута назад, лицо смотрит вверх. Вес тела-на прямых руках. Ноги опираются на носки.
- * «Русалочка» смотрит вокруг.
- * И.п. тоже, поворот головы влево, вправо.
- * «Русалочка» ныряет под воду и любуется красотами подводного царства.





«Русалочка» под водой

- * «Русалочка» ныряет под воду и любуется красотами подводного царства.
- * Поднимаем верхний отдел туловища (плечи не зажимать), выполняем медленно поворот головы, опускаем туловище в и.п., затем то же в другую сторону.
- * Представьте образ плавающей вокруг вас рыбы. Расслабьтесь. Вы «Рыба» - представьте какую рыбу вы, расслабившись покажите.





Черепаша

- * Из озера выплывает черепаха и спрятавшись под панцирем замирает. Сед согнувшись на пятках



Лодочка



И.П.- лёжа на животе руки вдоль туловища вытягивая руки вверх носки тоже вытягиваем прогнуться в пояснице. Находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта. *Эффект.* Упражнение оказывает тонизирующее действие на органы пищеварения, тонкий и толстый кишечники. Укрепляет позвоночник, делает его подвижным. Способствует устранению жировых отложений на туловище и бёдрах.



Кошечка проснулась

- * В упоре, стоя на четвереньках, прогнуть максимально спину в отделе поясницы, а подбородок прижать к груди, живот втянуть, затем округлить спину, голову поднять вверх, затылком коснуться спины.





Черепаша





«Берёзка»- стойка на лопатках

Согнуть ноги в коленях и поднять их так, чтобы колени были на уровне живота, поднять таз, поддерживая его руками, и затем вытянуть ноги вверх. Поднять туловище еще больше, подбородок упирается в грудную кость. Спину, таз и ноги установить на одной вертикальной прямой. Ладони поддерживают туловище, упираясь как можно ближе к лопаткам. Локти широко не расставлять. Вес тела должен приходиться на затылок, шею и плечи. Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта.

Русалочка

- * И.п. упор на бёдрах, прогиб в пояснице максимальный, голова откинута назад, лицо смотрит вверх. Вес тела- на прямых руках. Ноги опираются на носки.



Тигрёнок

- * С выдохом поднять таз вверх, переводя ноги с носков на полную ступню. Таз поднять вверх максимально, ноги в коленях прямые, руки прямые на одной линии с корпусом. Голова расположена между руками, лицо смотрит на втянутый живот. В таком положении задержка на выдохе. Затем со вдохом опустить таз в позу «кошечка»





Охотничий пёс

- * И.п.стоя на четвереньках, левую руку вытянуть вперёд правую ногу назад. Задержаться в этом положении. Дыхание свободное не прогибаться в пояснице, не задерживать дыхание. Сменить положение рук и ног, оставаясь неподвижными в поясничном отделе.



Упражнение «Лук»-Дханурасана

И.П.- лёжа лицом вниз, ноги вместе, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и взяться ладонями за лодыжки, откинуть голову назад, натянуть ноги максимально прогнуться в спине. Дыхание свободное. Выполнить три раза. Эффект. Упражнение оказывает тонизирующее действие на тонкий и толстый кишечники. Укрепляет позвоночник, делает его подвижным тонизирует нервы .Способствует устранению жировых отложений на животе и бёдрах.



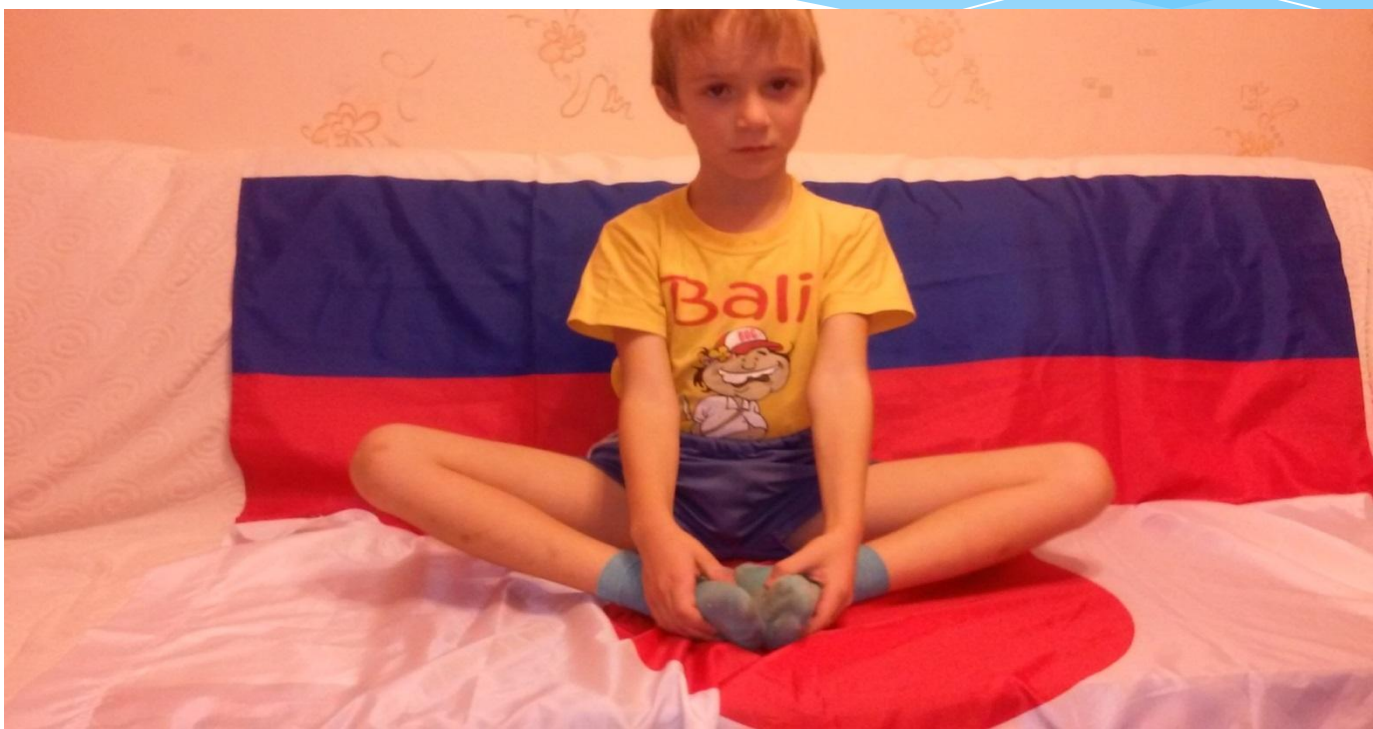


Колобок

- * Перекаты в группировке, вперёд и назад – выполняется массаж спины.



Бабочка



Лодочка на волнах

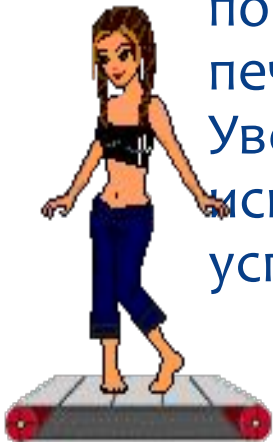
* Бабочка вспорхнула и полетела ввысь. **Лодочка на волнах** из и.п. «Бабочка»

* Дыхание свободное. Выполнить три раза. *Эффект.* Упражнение оказывает тонизирующее действие на тонкий и толстый кишечники.



Сед ноги врозь, (растяжка задней поверхности бедра) наклон вперёд

- * И.П. лёжа на спине, руки вдоль туловища. С полным выдохом сесть и продолжая выдох, наклониться вперёд с прямой спиной. Взяться за большие пальцы ног. Ноги прямые, в коленях не сгибать, подбородок стремиться за колени вперёд. В идеале грудная клетка должна лечь на бёдра. Со вдохом сесть руки скользят по ногам, с выдохом лечь. *Эффект.* Улучшает функции печени, почек и других органов брюшной полости. Увеличивает подвижность позвоночника, способствует исправлению его искривлений. Даёт отдых сердцу, успокаивает нервы. Выполнить три раза.



Пашимотанасана. Сед -наклон вперёд

- * Наклониться вперёд с прямой спиной. Взяться за большие пальцы ног. Ноги прямые, в коленях не сгибать, подбородок стремиться за колени впрёд. В идеале грудная клетка должна лечь на бёдра. Со вдохом сесть руки скользят по ногам ,с выдохом лечь. *Эффект.* Улучшает функции печени, почек и других органов брюшной полости. Увеличивает подвижность позвоночника, способствует исправлению его искривлений .Даёт отдых сердцу, успокаивает нервы. Выполнить три раза.



На фото сын автора:
Пыхтеев Святослав

* фото автора Пыхтеевой Л.А

Спасибочки

