

## Поза «Мостик»

**И.п.** - лежа на спине, согнуть ноги в коленях, не отрывая ступни от поверхности.

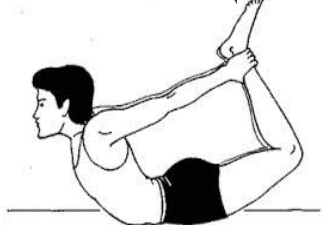
**Т.в.** - Опираясь на руки, плавно приподнять таз как можно выше. Сохранять положение 6 — 8 секунд. Дыхание произвольное. Затем, не допуская резких движений, на выдохе медленно опуститься, расслабиться.



## Поза «Лук»

**И.п.** - лежа на животе, согнуть ноги в коленях и обхватите руками ноги на уровне лодыжек.

**Т.в.** - спокойно, плавно поднять верхнюю часть туловища и колени от пола, прогнуться в пояснице



## Халасана (поза плуга).

Лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги. Поддерживая руками поясницу, колени прижать к ушам. Позу удерживать 5—10 сек., затем плавно вернуться в и.п.

**Пашимотасана** (поза головой и колени). Лечь на спину, вытянув руки за головой.

Медленно подняться до положения. Сидя руки подняты вверх. Выдыхая, наклониться вперед, руками захватить лодыжки или стопы. Ноги в коленях не сгибать. Наклонить сначала туловище, а затем опустить голову, одновременно прижимая грудную клетку к бедрам.

**Джану сирасана** (поза головой на колене).

Сидя на полу, согнуть левую ногу в колене, руками прижать пятку левой ноги к паху, а ступню — к внутренней поверхности бедра правой ноги, колено — к полу. Выдыхая, наклониться к правой ноге, захватывая руками лодыжку или стону. Локти прижать к полу, стараться лбом достать колени, а грудью прижаться к бедру.

Задержать позу на 5—7 сек. Затем медленно вернуться в и. п. Повторить 3—5 раз попеременно в другую сторону.

## Поза «Золотая рыбка»

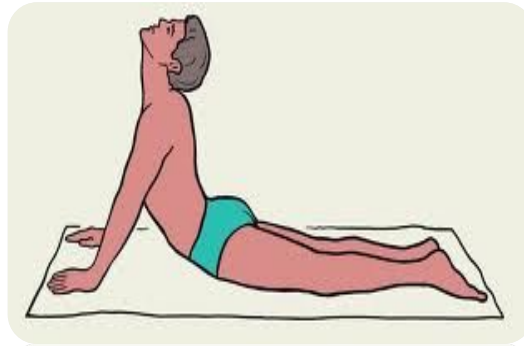
**и.п.** — как в позе змея, но руки вытянуты вперед.

**Т.в.** — на вдохе одновременно поднять голову, выпрямленные ноги и руки. Зафиксировать позу в течение 5-8 секунд и на выдохе опуститься на пол.

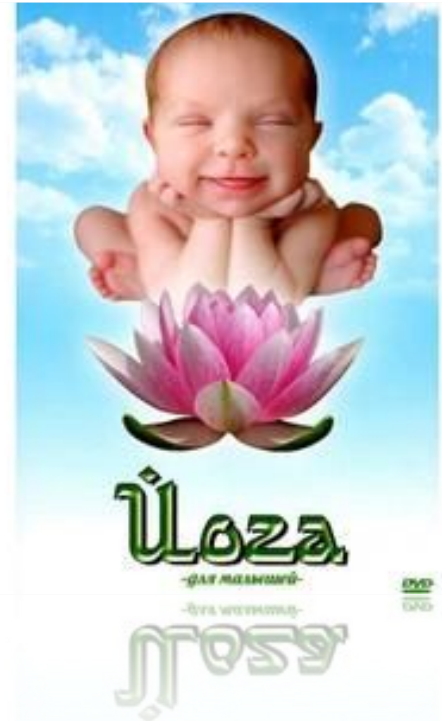
**Эффект.** Укрепляет мышцы ног и спины, оказывает терапевтическое воздействие на органы малого таза.



# Хатха - йога для дошкольников



элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих 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



Составила инструктор по физической культуре МАДОУ детский сад комбинированного вида «Радуга» Познанская О.О.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Занятие хатха-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.