

# Давайте поЙОЖимся!

**1.** Выбираем удобное время. Это может быть несколько минут утром, перед завтраком, или вечером, перед ужином. Заниматься лучше босиком, но можно и в носочках.

**2.** Расстилаем коврик, включаем спокойную музыку, если хочется.

**3.** Предлагаем ребенку поиграть.

**4.** Выполняем все асаны вместе с ребенком, получаем удовольствие от движения и расслабления вместе с ним.

Садимся на коврик по-турецки или на корточки. Мы – маленькие медвежата, которые просыпаются от зимней спячки: *потягиваемся в разные стороны*, зеваем для правдоподобности.



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)*.



*Поза Дерева развивает выносливость, координацию, концентрацию.*

- 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).**



*Поза Треугольника укрепляет спину и боковые мышцы.*

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).



Эта асана помогает лучше работать внутренним органам, а также массирует позвоночник.



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



Эта поза раскрывает тазобедренные суставы.

**Бабочка усаживается на цветок:**  
*качаемся вправо-влево*



**И цветок раскрывается!**  
*беремся руками за пяточки или за большие пальцы ног и  
раскрываем ноги в стороны и вверх.*



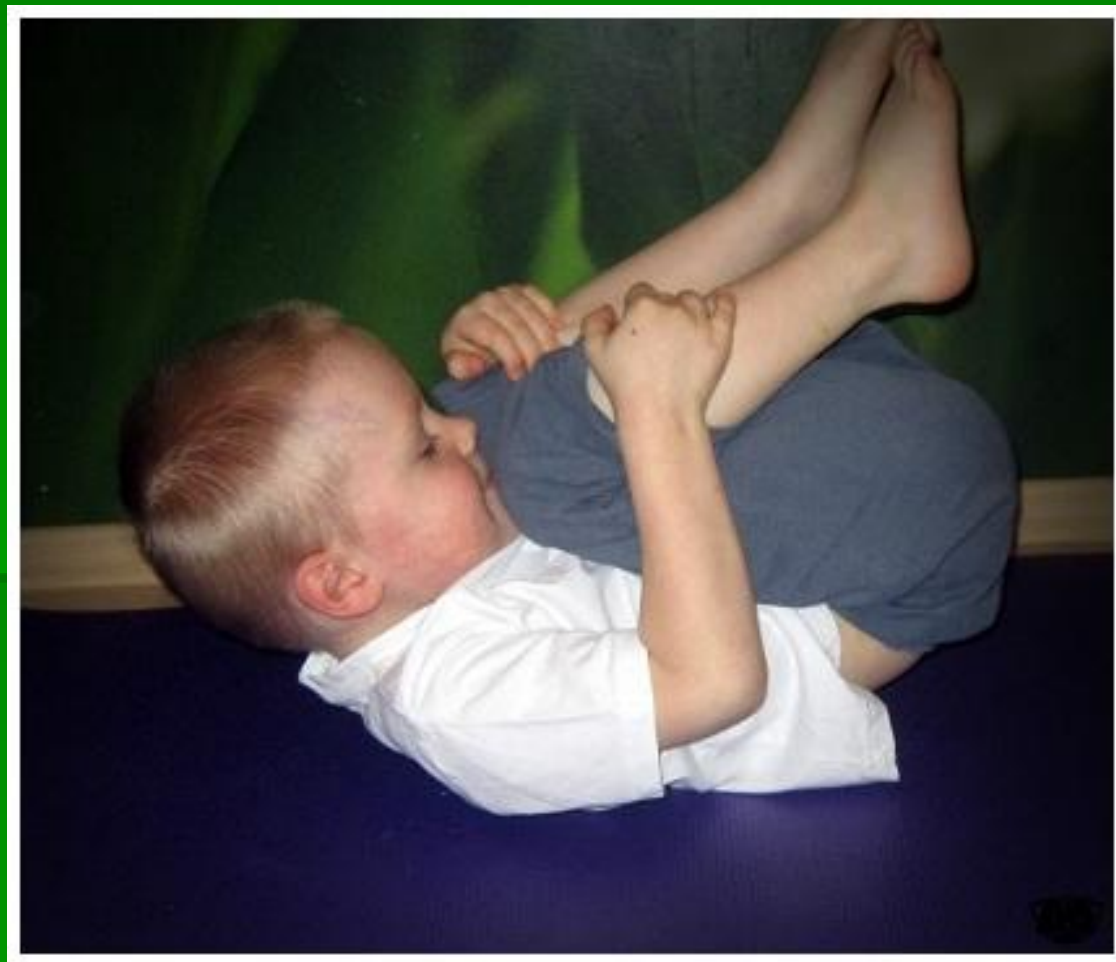
Наши бабочки улетают, а на малинке наконец-то появляются ягоды. Медвежата берут большие корзины и идут собирать малину! *ложимся на живот, захватываем себя руками за лодыжки и поднимаем их вверх(Поза Корзинки).*



*Эта асана укрепляет позвоночник, развивает гибкость.*



Медвежата набрали малинки, наелись и, довольные, повалились на полянку: *переворачиваемся на спину, обхватываем руками колени, прижимаем к себе и начинаем перекачивается на спине вперед и назад*(компенсация предыдущего упражнения).



После такого славного обеда можно и отдохнуть. Медвежата улеглись на полянке и расслабились. Прикрыли глазки, слушая, как дует ветер (можно помахать на ребенка одеялом, изображая ветер), как летают птицы, как течет ручеек вдалеке, как шелестят листвой деревья. Поза Расслабления – Шавасана.







При условии регулярных занятий, асаны и правильное дыхание приносят «видимое здоровье»: выпрямляется спина, ребенок реже простужается, часто наступает улучшение у астматиков, у аллергиков. Увеличивается сила, выносливость, координация движений, концентрация внимания, улучшается поведение и успеваемость. Помимо этого, есть и , которые проявятся постепенно: будет меньше обид и капризов и больше спокойствия, уверенности в себе и творчества. Больше мира!

Дети не просто занимаются хатха - йогой, выполняя различные упражнения, а получают полное представление о жизненных аспектах человека: природоведении, математических и геометрических понятиях, взаимодействия с окружающим социумом и близкими. Улучшаются способности к изучению иностранных языков, истории, биологии, рисования. Упражнения помогают концентрации внимания детей на занятиях в школе и в реабилитационном центре. Тренировки помогут не просто укрепить общее состояние здоровья , но и скорректировать осанку, зрения, внимание, улучшить поведение и взаимопонимание с воспитателями, учителями и родителями.