

# ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

**Автор:**  
**учитель начальных классов**  
**Данилова С.В.**

**Йога** – древнейшее индийское учение, систематизированное мудрецом Патанджали примерно во II веке до н.э.



# ЙОГА – ГАРМОНИЯ ТРЕХ НАЧАЛ ЧЕЛОВЕКА :

- психического
- физического
- духовного



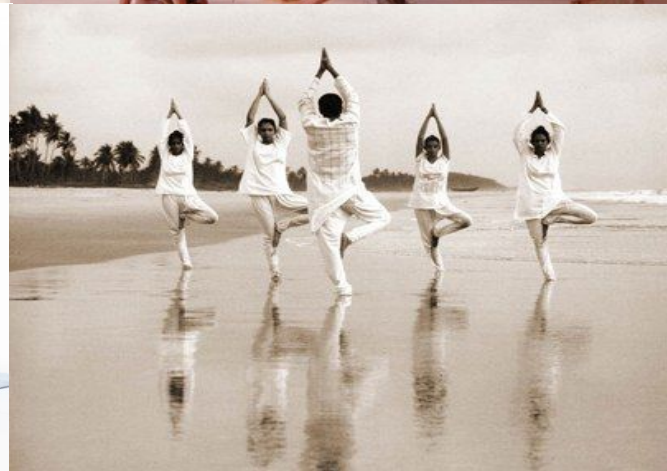
# РАЗМИНКА



- ПОДГОТОВИТЬ СВЯЗКИ
- СДЕЛАТЬ СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК ПОДВИЖНЫМИ



**Асана** – поза, определенное положение тела, которое развивает физические качества, улучшает работу организма.



«Освободи мускул, сила – в покое»

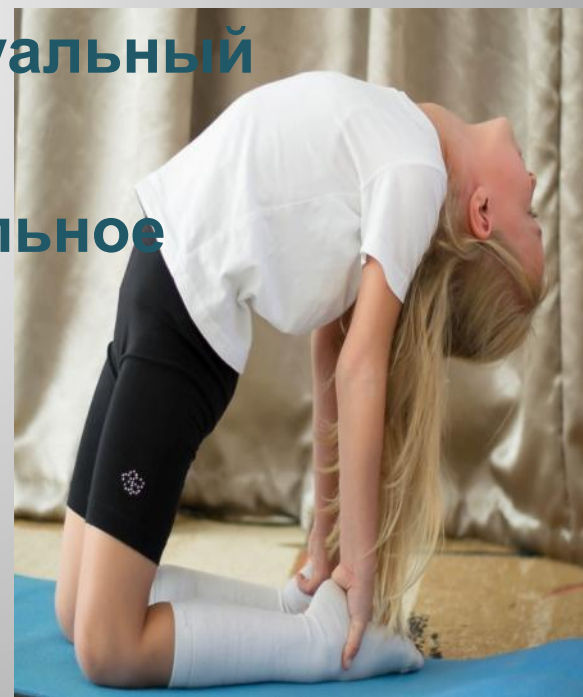
## Выполнение **асан** делят на этапы:

- отдых перед входением в позу
- мысленная настройка на выполнение ПОЗЫ
- входение в позу
- фиксация позы
- выход из позы
- отдых после выхода из позы



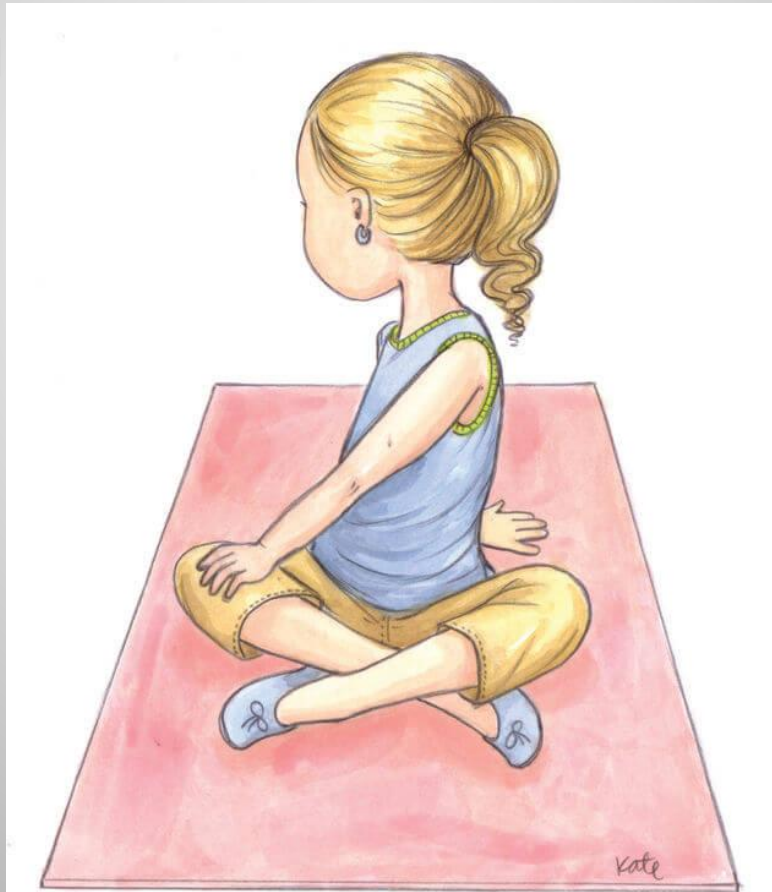
**Хатха-йога – это специальная йога для детей, основанная на позах животных и окружающих предметах, доступных школьникам. Для занятий не требуется особых приспособлений и сложного инвентаря.**

**Достаточно иметь индивидуальный коврик, массажные дорожки и музыкальное сопровождение.**



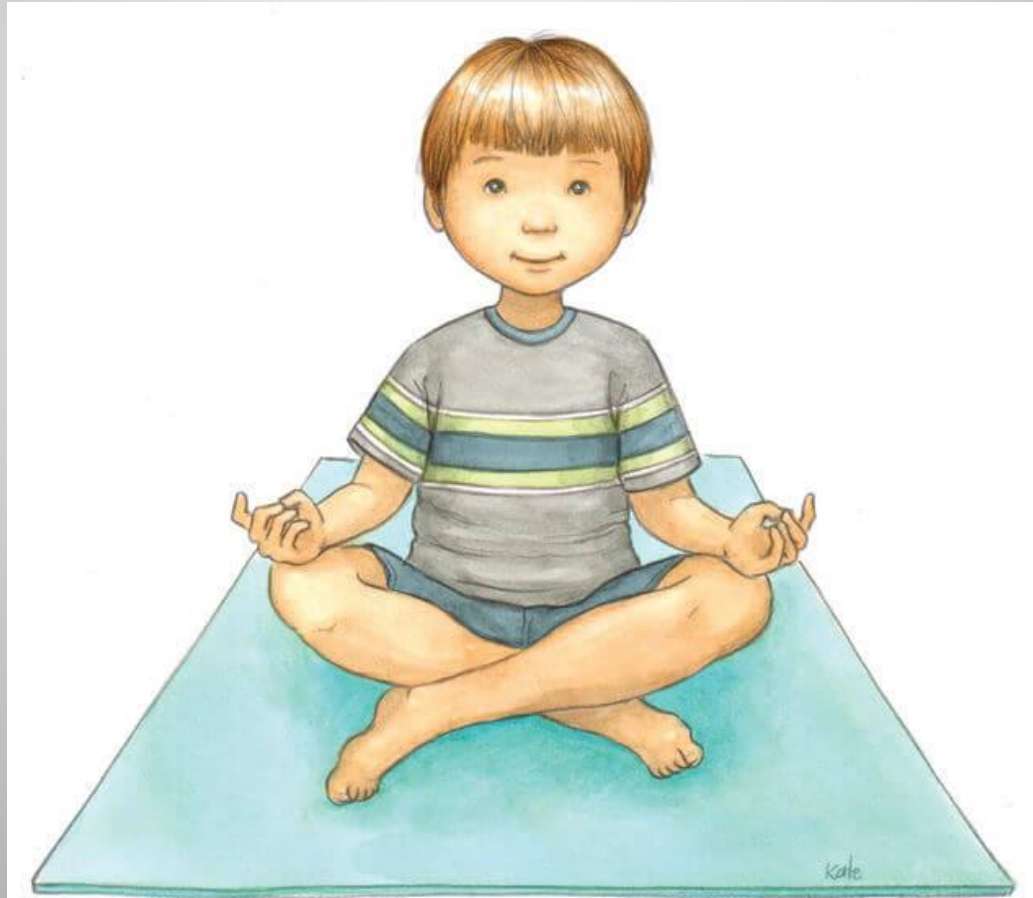


- Усядьтесь ровненько, скрестив ножки.
- Одну руку положите на противоположное колено.
- Другую руку вытяните за собой и глубоко вдохните.
- Затем помен



# Спокойствие

- Сядьте, скрестите ноги.
- Выпрямите спину.
- Положите руки на колени ладонками вверх.
- Спокойно дышите.



# Поза лотоса

Сидя на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить.



# Поза доброй кошки

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх. Повторить 3-4 раза.



# Поза злой кошки

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Повторить 3-4 р.





# Самолетик

- Лягте на живот.
- Поднимите грудь, руки и ноги.
- Дышите глубоко.



# Кобра

Лягте на живот.

Упритесь на согнутые локти.

Медленно поднимите грудь.

Локти должны быть под грудью, а ноги – выпрямлены сзади.



# СЛОНИК

- Станьте ровно.
- Нагнитесь вперед.
- Сомкните руки.
- Начинайте покачивать руками в стороны (будто слоник хоботом).



# Чёртик из коробочки

- Сядьте прямо. Колени подтяните к груди.
- Обхватите колени руками.
- Голову положите на колени. Выдохните.
- Вдохните и поднимите голову.





# Выдра

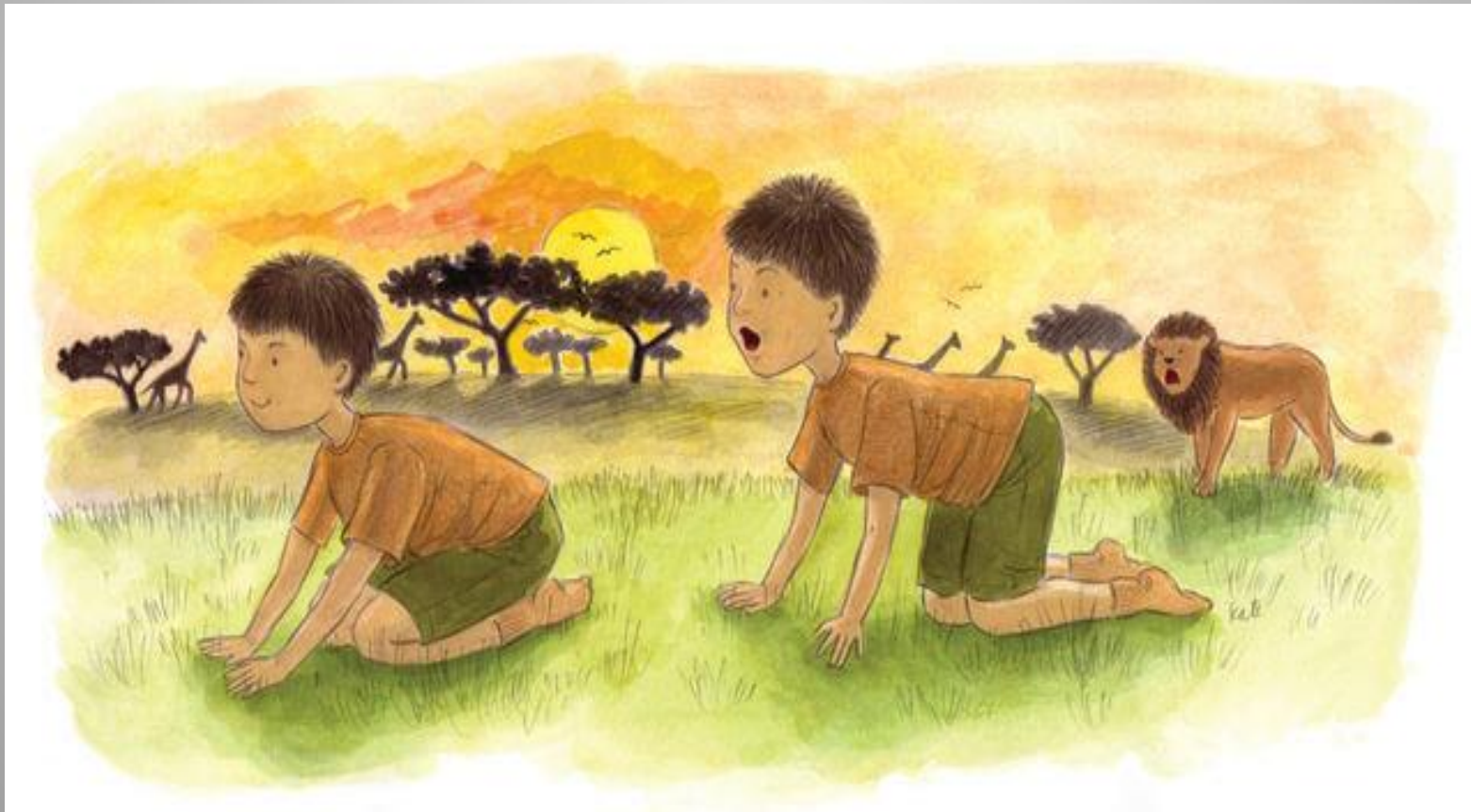
- Лягте на живот.
- Выпрямите руки перед собой.
- Медленно поднимите голову и грудь.
- Выпрямите руки.





# Лев

- Станьте на колени.
- Опустите грудь на бедра.
- Вдохните и выдохните.
- Подайте тело вперед и зарычите, как лев.



# Устрица

- Сядьте прямо.
- Подошвы сведите вместе.
- Положите руки под колени, локтями коснитесь пола.
- Вдохните, выдохните.
- Медленно коснитесь ступней головой.



# Поза верблюда

Стоя на коленях, ноги вместе. На вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.



# Вулкан

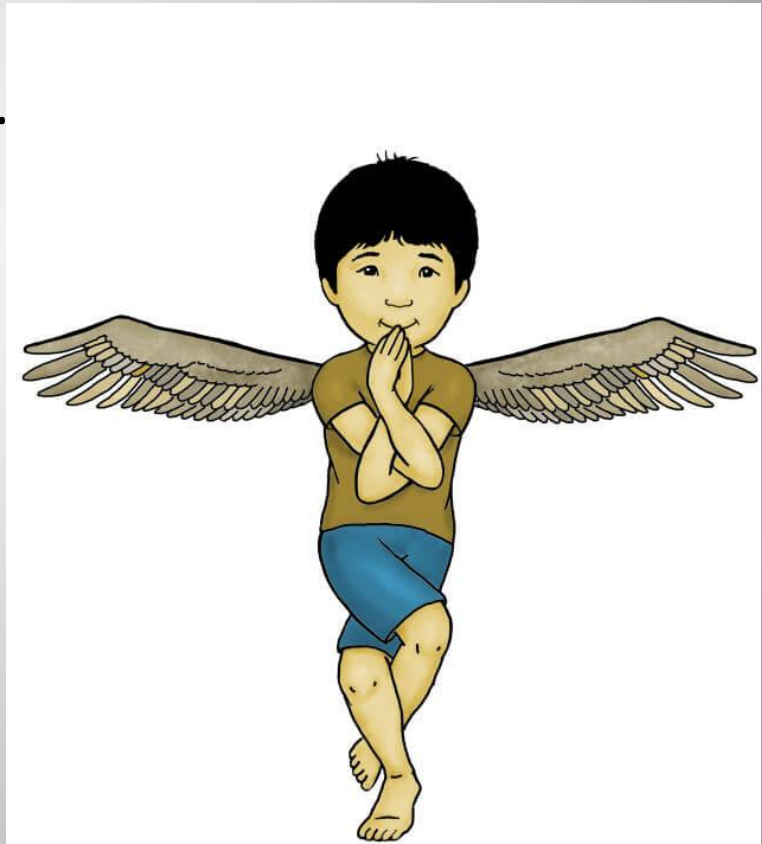
- Станьте прямо. Слегка разведите ноги.
- Сложите ладошки на уровне груди. Вдохните.
- Вытолкните руки вверх. Выдохните.
- Разведите руки в стороны и верните в центр.





# Орел

- Станьте ровно. Слегка согните колени.
- Поставьте левую ногу на правую.
- Скрестите руки так, чтобы правая рука накрывала левую.
- Вдохните, выдохните.
- Поменяйте руки и ноги местами.





# Поза Коровы

Сесть на пятки (между пятками).

Сцепить руки за спиной в замок.

Локоть одной руки смотрит вверх,  
локоть

другой –вниз. Меняя руки, выполнить  
замок то с одной, то с другой стороны.



# Поза дерева



# Поза алмаза

Сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше.



Каждое занятие заканчивается **«Мертвой позой»** - поза полного расслабления под музыкальное сопровождение. Йоги считают, что кратковременный отдых после каждого упражнения и длительный отдых в конце комплекса очень важны. Поза полного расслабления считается одной из самых полезных для восстановления и укрепления как физической формы, так и психического состояния.





**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!!!**