



**Тренинг для педагогов**  
**«ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ»**

**Подготовила:**  
воспитатель  
Янтурина Рина Фаритовна  
МБДОУ ЦРР Д/С №51 г. Озёрск,  
Челябинская область, 2018 г.

**Цель:** вовлечение педагогов в древнюю систему оздоровления и укрепления тела (йогу)

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с понятием йоги, как системой оздоровления организма
2. Заинтересовать педагогический коллектив некоторыми базовыми позами (асанами).
3. Посредством выполнения упражнений снять у педагогов усталость и психологическое напряжение.
4. Создать ситуации эмоционального





**«Самые важные  
элементы,  
необходимые для  
занятия йогой- это  
Ваше тело и Ваш  
разум»**

*Родни Йи*



## Йога- это

Религиозно-философское учение, разработавшее систему и методы самопознания человека, управление собственной психикой и физиологическими процессами организма; система физических упражнений, способствующая такому управлению.

## Чем полезна йога?

Занятия йогой оказывают положительное влияние на организм: полное расслабление и баланс, больше энергии, ясность ума, ослабление мигрени и болей в спине, снятие напряжения. Некоторые упражнения требуют творческого подхода или артистических способностей, они заряжают позитивом. Практика йоги открывает в человеке другие уровни сознания.

## С какого возраста можно заниматься йогой?

Йогой можно заниматься чуть ли ни с рождения и на протяжении всей своей жизни.

## В какое время лучше заниматься йогой?

Лучше всего заниматься рано утром перед завтраком после утреннего душа и стакана теплой воды (с соком лимона или клюквы), чтобы на весь день зарядиться энергией, бодростью и хорошим настроением ИЛИ вечером, чтобы расслабиться и снять напряжение после рабочего дня.

## Поза «Зародыш»

*Налаживает пищеварение, укрепляет мышцы спины и живота.*

*1. Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Удержите позу 5-6 сек, спокойно в И.п.*

*2. Прижать согнутую левую ногу к животу. Держать позу 5-6 сек, вернуться в И.п.*

*3. Прижать обе ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей.*

*Удерживать 5-6 сек и спокойно опустить обе ноги, расслабляясь. Продолжить в той же последовательности 2-3 раза или один раз, но с более продолжительной задержкой.*







## Поза «Угла»

*Помогает при запорах. При вздутии кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет мышцы.*

*Лежа на спине. Руки вдоль туловища. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Поднимите, прямые ноги на 5-6 сек над уровнем поверхности, на которой лежите. Удержите угол столько, сколько сможете без особых усилий. Дыхание спокойное, произвольное.*

## Поза «Мостик»

*Увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице.*

*Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд.*



## Поза «Ребенок»

*Улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление. Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе поклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки вдоль тела, ладони вверх. Расслабить плечевой пояс, в позе 5-10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное.*





## Поза «Кошки»

*Упражнение придает гибкость, силу позвоночника, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.*

*Поза «Доброй кошки»: встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову. Внимание-позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удержатъ позу 10-15 секунд. Дыхание спокойное, мысли добрые.*



**Поза «Сердитой кошки»:** И.п., то же. Голову опустить, а спину прогнуть плавно вверх. Внимание- позвоночник. Дыхание произвольное. Думайте, что ваша спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставайтесь в этом положении 10-15 секунд. Затем плавно переходите к следующему варианту позы.



**Поза «Ласковой кошки»:** *И.п., то же. Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол, локтями в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть. Бедра при этом должны быть перпендикулярны полу. Внимание- позвоночник. Дыхание спокойное, вдыхая медленно, посылайте струю воздуха по позвоночнику сверху вниз. Это упражнение можно выполнять и с вытянутыми вперед руками. При этом лбом касайтесь пола. Удерживайте позу 10-15 секунд. Затем отдохните, лежа на животе, пока не пройдет напряжение мышц.*





## Поза «Горы»

*Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевого суставов, увеличивает объем грудной клетки.*

*Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх, и как следует, потянитесь к потолку. Спина прямая. Чувствуйте, как ваш позвоночник растет, вытягивается вверх. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте, дыхание спокойное.*





## Поза «Бриллиант»

*Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.*

*Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательные пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное. Думайте о положительных качествах, которые хотите в себе развить. Само название позы «бриллиант» - прекрасный камень, сверкающий, притягивающий взгляд, - вызывает у вас ощущение красоты, спокойствия, уверенности в своих силах. Удержите позу 20-30 секунд, затем посидите на корточках, давая*



**«Возможно Вы не сможете  
контролировать весь мир,  
но Вы можете научиться  
контролировать свой  
внутренний мир через йогу»  
Миридху**



**Спасибо за внимание!**