

Презентацию подготовила
учитель физической культуры ГКОУ
«МОЦО №1»
Киякина Надежда Григорьевна

Современные дети живут в стремительном и напряженном мире – школьные нагрузки, уроки, видеоигры, телевизор, недостаток двигательной активности, занятость родителей. Все это может стать источником стресса, беспокойства, повышенного возбуждения у детей.

Чем полезна йога для детей?

1. Йога – это расслабление и отдых после умственных нагрузок
2. Йога способствует развитию внимания, концентрации и эмоционального равновесия у детей
3. Йога развивает гибкость, выносливость, улучшает координацию
4. Благодаря йоге дети познают себя и окружающий природный мир.

Рекомендации для занятий йогой:

- заниматься в хорошо проветренном помещении;
- заниматься после того, как опорожнены кишечник и мочевой пузырь;
- не рекомендуются занятия на полный желудок;
-костюм для занятий не должен стеснять движений;
- перед занятием йогой рекомендуется комплекс суставной гимнастики в качестве разминки.



комплекс суставной гимнастики:

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе;

1). **«Тик-так».** Голова вниз-вверх (4 раза),

2). **«Колокольчик».** Наклоны головой вправо –влево (4 раза),

3). **«Скажи «нет».** Повороты головой вправо-влево 4 раза), круговые движения головой (по 4 раза в каждую сторону).

И. п. – ноги вместе, руки вдоль корпуса;

4). **«Прыг-скок»**. Подъемы плеч вверх-вниз (4-6 раз),

5). **«Колеса паровоза».** Круговые движения плечами вперед-назад по 4-6 раз.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны;

6). **«Вертолетик».** Круговые движения в локтевых и лучезапястных суставах (по 4 раза в каждую сторону).

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища;

7). **«Плавание».** Круговые движения руками вперед и назад по 4 раза;

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе;

8). **«Маятник».** Наклоны туловища вправо – влево 4-6 раз.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину;

9). **«Подъемный кран».** Выполнение – наклоны туловища вперед и в и.п. (4-6 раз).

И. п. – ноги вместе, руки на поясе;

10). **«Цапля».** Поочередный подъем колена по 4-6 раз на каждую ногу.



ДЕРЕВО

ВЫ ДУБ. ОГРОМНЫЙ, СТАРЫЙ, МУДРЫЙ. В ВАШИХ ЗЕЛЕНЫХ ВЕТВЯХ ЧИРИКАЮТ ВОРОБЬИ, СТУЧИТ ДЯТЕЛ И ПРЫГАЮТ БЕЛКИ. ВАШИ КОРНИ ПРОРОСЛИ ВГЛУБЬ ЗЕМЛИ, ЗАКРЕПИЛИСЬ В НЕЙ.. ВАШИ РУКИ – ЭТО ВЕТВИ, ОНИ ТЯНУТСЯ К НЕБУ И СОЛНЦУ. ПОЧУВСТВУЙТЕ КАК ВЫ РАСТЕТЕ.





Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

Выполнение – вдох – руки через стороны вверх, прямыми руками тянуться вверх. Дыхание свободное.

АИСТ

ВЫ СТОИТЕ НА ЯРКО-ЗЕЛЕНОЙ ЛУЖАЙКЕ, ЛУЧИ СОЛНЦА ПАДАЮТ НА ВАШЕ ЛИЦО, СОЛНЦЕ СЛОВНО ЗОВЕТ ВАС ПОИГРАТЬ С НИМ. ВЫ ПОДНИМАЕТЕ РУКИ ВВЕРХ И ОТВЕЧАЕТЕ ЕМУ: «ПРИВЕТ, СОЛНЫШКО!» У ВАС БЕЛОЕ ОПЕРЕНИЕ И ДЛИННЫЙ КРАСНЫЙ КЛЮВ. . ВЫ НАКЛОНЯЕТЕСЬ К ТРАВЕ И ВИДИТЕ КАК МНОГООБРАЗНА ЖИЗНЬ. ВОКРУГ ВАС МНОГО ЦВЕТОВ, ПОЛЗАЮТ МУРАВЬИ , РАЗНЫЕ ЖУЧКИ.





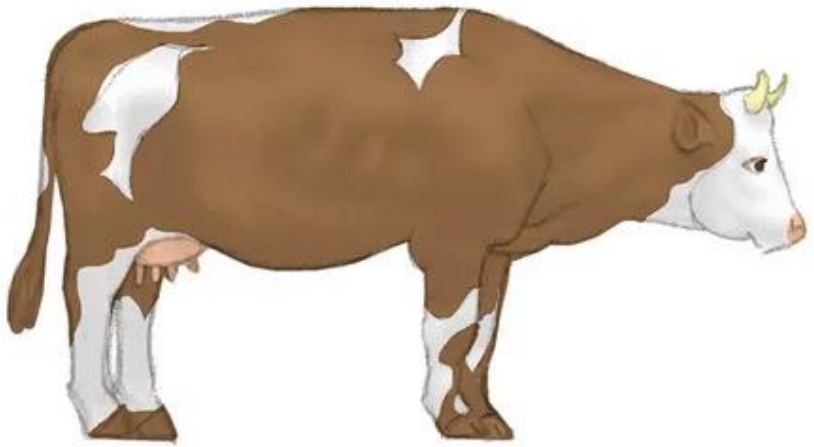
Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Выполнение – вдох – поднять руки вперед и вверх, выдох- наклониться вперед вместе с руками. Спина прямая. Подбородок устремляется к коленям. Ноги прямые. Удерживаем на 5-7 секунд. Дышим свободно.

КОРОВА

ВЫ ЛЮБИТЕ, КОГДА ВАС ОКРУЖАЕТ КРАСИВАЯ СОЧНАЯ ТРАВА, ВОКРУГ ЖУЖЖАТ ПЧЕЛЫ И ЧИРИКАЮТ ВОРОБЬИ. ВАМ НРАВИТЬСЯ ЛЮБОВАТЬСЯ ЭТОЙ КРАСОТОЙ. ВЫ ЗАБЫВАЕТЕ ПРО ВРЕМЯ. ВЫ ПРОСТО СИДИТЕ И НАБЛЮДАЕТЕ ЗА ВСЕМ ЭТИМ СО СТОРОНЫ.





Исходное положение – сесть на пятки (или между пятками).

Выполнение – сцепить руки за спиной в замок, локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой вниз. Удерживаем на 5-7 секунд. Дышим свободно. Поменять руки.

КОШКА

ВЫ КОШКА, ВАШЕ ТЕЛО, ПОКРЫТОЕ ШЕРСТЬЮ, БЛЕСТИТ. ОНО ГЛАДКОЕ И УПРУГОЕ. КАЖДОЕ ВАШЕ ДВИЖЕНИЕ НАПОЛНЕНО ГРАЦИОЗНОСТЬЮ И КРАСОТОЙ. ВЫ НЕДАВНО ПРОСНУЛИСЬ И, ЧТОБЫ РАЗМЯТЬСЯ, ПРОГИБАЕТЕСЬ.





Исходное положение – стоя на четвереньках

Выполнение – сделать вдох и с выдохом округлить спину, потянуться лопатками вверх, голову опустить вниз, вдох – прогнуться в спину, поднять голову, взгляд вперед. Повторить 6-8 раз.

СОБАКА

ВЫ СОБАКА, КОТОРАЯ СТОИТ НА КРАЮ ОБРЫВА. ПЕРЕД ВАМИ ПРОСТИРАЮТСЯ ЛЕСА, ПОЛЯ, РЕКИ. ВЫ ВИДИТЕ ОТРАЖЕНИЕ СОЛНЦА В РЕКЕ.





Исходное положение – стоя на четвереньках.

Выполнение - сделать вдох и с выдохом поднять таз вверх, выпрямить ноги, голова между руками. Удерживаем на 5- 7 секунд. Повторяем 3 раза.

КОБРА

ВЫ ЛЕЖИТЕ НА КАМНЕ, РАСКАЛЕННОМ ОТ ЗНОЯ. ВОКРУГ ВАС ШУМИТ ГОРЯЧИЙ ВЕТЕР, КОТОРЫЙ ПЕРЕНОСИТ МОРЕ ПЕСКА. ВЫ ПОДНИМАЕТЕ ГОЛОВУ И ГРУДЬ, ОСМАТРИВАЯ ОКРЕСТНОСТИ. НО ВОКРУГ ВАС НИКОГО НЕТ, И ВЫ ЛИШЬ СМОТРИТЕ ВДАЛЬ, НАБЛЮДАЯ СКРЫТУЮ ЖИЗНЬ В ПУСТЫНЕ.



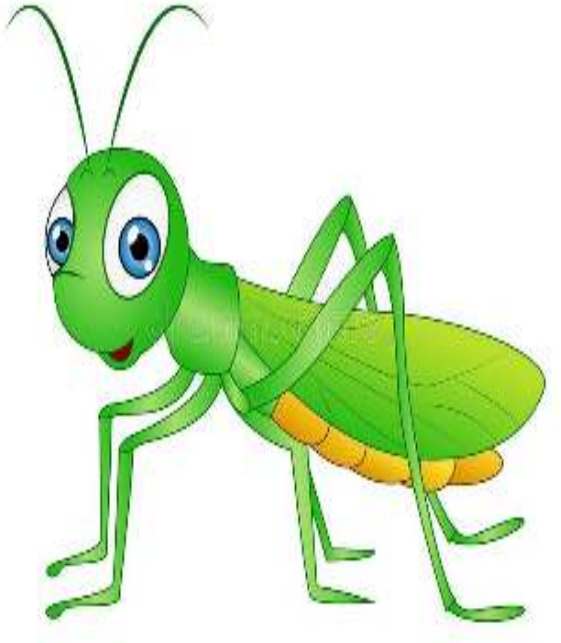
Исходное положение – лежа на животе, ладони на полу в районе плечевого пояса, ноги вместе, носки вытянуты.

Выполнение – вдох – начинаем медленный прогиб назад, позвоночник как бы раскручивается по одному позвонку, живот остается на полу. Выдох – плавно возвращаемся в исходное положение. Повторяем 3-5 раз.

САРАНЧА

ВЫ СИДИТЕ НА ДЛИННОЙ ЗЕЛЕНОЙ ТРАВИНКЕ. С ВЫСОТЫ ВЫ СЛЕДИТЕ КАК ПРОТЕКАЕТ ЖИЗНЬ ВНИЗУ У ВАШИХ НОГ. У ВАС ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЕ И БОЛЬШИЕ НОГИ. ВЫ ТАК ЛЕГКО ПРЫГАЕТЕ, ЧТО ВАС НЕВОЗМОЖНО ПОЙМАТЬ.





Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперед и лежит на полу.

Выполнение – вдох – поднять правую ногу вверх, выдох – и. п.; вдох –левая нога вверх, выдох – и. п. Повторить 6-8 раз.

РАССЛАБЛЕНИЕ И ПОЛЕТ



Выполнение – ложимся на спину, ноги вытянуты, руки вдоль тела, ладони вверх, закрываем глаза. Представляем, что мы лежим на полянке, покрытой мягкой изумрудной травкой. На нас светит солнышко, нам тепло, приятно и спокойно. Ручки и ножки расслаблены. Вам хорошо и спокойно. С каждой секундой вы расслабляетесь все больше и больше. Представьте себя маленьким облачком, легким, невесомым, пушистым. Облачко парит в ярко-голубом небе. Почувствуйте эту легкость и воздушность. Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать. Сжимаем кулачки, поднимаем ручки и потягиваемся, Поворачиваемся на бочок, открываем глазки и медленно садимся.

Источники

1. Бокатов А. И., Сергеев С. А. Детская йога. – К.: Ника-Центр, 2004.- 352 с.
2. https://samopoznanie.ru/articles/yoga_dlya_detey/#ixzz6J5Jq8TIi
3. Иллюстративный материал заимствован из общедоступных ресурсов интернета, не содержащих указаний на авторов этих материалов и каких-либо ограничений для их заимствования»