Хатха-Йога для дошкольников

Автор: Гладкая И.Н.
(Инструктор по физкультуре)
д/с «Подснежник»

Комплексы и методика проведения оздоровительной гимнастики для детей дошкольного и младшего школьного возраста

- Йога - это древнейшее индийское учение, систематизированное мудрецом Патанджали примерно во 2 веке до н.э. Хатха йога - одна из составных частей йоги. Элементы этой древней, стройной и полезной для каждого человека системы физической культуры все шире входят в нашу жизнь.
- Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Они способствуют не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей гимнастика йогов - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Но не только это. Практика показывает, что регулярно занимающиеся дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Приветствуем Солнышко!

1. Встаньте прямо. Сделайте глубокий вдох, поднимая руки через стороны вверх.

2. С выдохом сложите ладони вместе и поместите их напротив грудь. Сосредоточьтесь, мысленно приветствуя солнце.

3. Поднимая руки вверх, сделайте вдох и прогнитесь назад, раскрывая грудную клетку.

4. На выдохе согнитесь и потянитесь вперёд за руками (туловище параллельно полу).

5. Вдохните, потянувшись вперёд за руками, представляя их длинными-длинными, и с выдохом согнитесь пополам. Ладони стоят на полу возле стоп, макушка направлена в землю, копчик – в небо, а лицо спрятано в колени. Ноги прямые.

6. Разгибаясь, одновременно опуститесь на корточки и отставьте правую ногу назад. Левая ступня прижата к земле, носок и колено правой ноги – касаются земли, правая пятка направлена вверх. Руки свободны – коснитесь руками земли; раскрывая грудную клетку, откиньте голову назад – вдох.

7. Теперь левую ногу тоже отставьте назад на носок. Ноги прямые, на ширине плеч, руки тоже прямые – ладони точно под плечами. Шея не сгибается, а продолжает прямую линию позвоночника. Небольшая задержка после вдоха.

Поза «Кошки»

8. С выдохом опуститесь в позу Кошки: носки и ладони по-прежнему стоят на земле, а также земли касаются колени, и грудь. Смотрите прямо перед собой.

Поза «Собаки»

9. Представьте себя кошкой, которая пролезает под забором: плавно продвиньте туловище вперёд, не сдвигая с места ладони и ступни. На вдохе Кошка «перетекает» в Собаку Головой Вверх. Откиньте голову назад.

Поза «Горки»

10. Делая выдох, немного вернитесь назад по траектории движения «подзабористой кошки» и, поднимая таз вверх, выйдите в позу Горки. Вставая на носки, на вдохе потянитесь попой вверх. С выдохом, опустите пятки в землю (ноги прямые), ладони плотно прилегают к земле, подбородок прижат к груди. Сделайте несколько вдохов и выдохов, успокаивая дыхание.

Спасибо за внимание!