

Физкультура с элементами йоги.

Подготовила: инструктор по физической культуре Гладкая И.Н.

Общепризнано, что йога - индийская система взглядов, методов, упражнений - достигла известных успехов в управлении дыхательными и другими физиологическими функциями организма, в реализации желаемых психических состояний человека.

Предлагаемая система занятий комплексно воздействует на развитие ребенка. Все игры и упражнения проводятся в свободном темпе, дыхание не задерживается. Основная их цель - профилактика простудных заболеваний, закаливание и общее оздоровление детей.



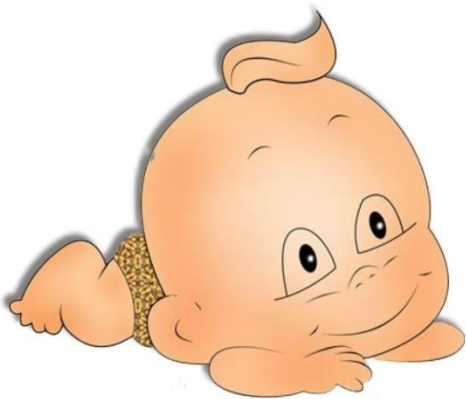
Рисование носиком.

Сесть на коврик, погжав ноги. Глядя на контурные изображения, повторить их очертания на расстоянии кончиком носа, который вообразил вдруг стал глинным, как у Буратино. Медленные, плавные движения упражняют шею, улучшают кровообращение в ней и в голове.



В позе змеи.

Лечь на коврик, плотно прижавшись животом к полу. Упираясь вытянутыми руками, приподнять плечи и грудь. Неторопливо вращать головой влево - вправо.



Улучшил осанку.

Встать вплотную к стене, касаясь её затылком и плечами, стопы сомкнуть, живот подтянуть. Затем походить с выправленной осанкой и гордо поднятой головой.



Мочалочка

Тереть мягкой сухой рукавичкой или тканью, как мочалкой, руку снизу доверху и обратно, массируя мышцы плеча и предплечья.

Затем провести плотно прижатой к коже ладошкой от шеи до кисти, как бы стряхивая капли воды и мыльную пену. Прогдевать то же самое с другой рукой.



На велосипеде

Лечь на спину и "крутить педали" со звуковым сопровождением: тр-р-р... или ж-ж-ж...

Шалтай - Болтай

Встать на коврик, расслабиться. Совершать ритмичные повороты под чтение четверостишия: "Шалтай - Болтай сидел на стене, Шалтай - Болтай свалился во сне". Руки свисают свободно, без напряжения и болтаются, как у тряпичной куклы. В том же расслабленном состоянии медленно опуститься на пол.



Качалочка

Лечь на спину, ноги за колени подтянуть к животу. Раскачиваться вперёд - назад и затем направо - налево.

Продольная и боковая качалочки упражняют позвоночник.



Массаж ног

Подтянуть и размять левую стопу (потом правую), растирая её, похлопывая по пятке ребром ладони. Прогреть стопой вращательные движения, вытягивая вперед, то пальцы, то пятку.



Будьте здоровы!