**ЙОГА** – это древняя методика улучшения и укрепления физического и духовного состояния. Она помогает расслабиться, позволяет достигать лёгкости в движениях, бодрости и энергичности, повышает тонус мышц, а также улучшает настроение и обостряет чувства.

Йога – это и полноценная гимнастика, гармонично развиваю­щая и укрепляющая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника, и способ стать гибким (при занятиях йогой задейство­ваны все суставы скелета). Результат занятий йогой - краси­вые, пластичные движения ре­бенка. Многие врачи (японские, американские, индийские и др.) признают ее благотворное воз­действие на детский организм. Йога учит глубоко дышать, что способствует расширению и ук­реплению грудной клетки, улуч­шает работу внутренних органов.

***Разогрев***

Прежде всего нужно распрямиться, повертеться, потянуться и сделать круговые движения руками. Главное, чтобы ребенок почувствовал воодушевление, а его мышцы разогрелись. Всего три минуты подготовки – и можно приступать к основным упражнениям.

**Маленькая пальма**

Малышу сложно удержать равновесие? Пусть попробует побыть пальмой! Нужно встать прямо и согнуть правую ногу, развернув колено в сторону. Затем пусть прислонит ступню правой ноги к внутренней стороне левой. Обретя равновесие, пускай поднимет руки над головой. Если у сына или дочки плохо получается, помоги ему, держа за руки. Теперь можно поменять ноги и снова превратиться в деревце. Бабочка Сядьте рядом на коврик и разверните колени, соединив ступни и обхватив их ладонями. Поднимайте и опускайте колени, имитируя ими взмахи крыльев. Спину надо держать ровной.

**Самолет**

Вообрази, что ты летаешь! Такое положение тела способствует лучшей концентрации. Итак, левая нога – опорная, прямые руки вытянуты в стороны, а правая нога поднимается назад. Корпус при поддержке мамы можно чуть наклонить вперед. Проследи, чтобы малыш сделал пару вдохов и выдохов, а затем поменял ногу.

**Кошечка**

Упражнение тренирует мышцы живота, растягивает позвоночник и заднюю часть ног. Нужно сесть на коврик, выпрямив ноги. Сделать вдох и на выдохе наклониться, попытавшись дотронуться носом до колен. С каждым выдохом стараться наклониться чуть глубже.

**Мостик**

Лежа на спине, согните ноги в коленях, а руки вытяните вдоль тела. Теперь медленно приподнимите таз и спину над полом. Ступни и пальцы ног должны оставаться прижатыми к полу. Постарайтесь сделать три вдоха и выдоха в таком положении, а потом медленно опустить спину.

**Львиный рык**

Эта игра сделает ребенка уверен- ным в себе, усилит голос и укрепит мышцы шеи. Нужно сесть на колени, чуть наклониться вперед, приподняв ягодицы над пятками, и опереться о пол ладонями. А теперь пусть высунет язык так далеко, как только сможет, и громко рычит, будто большой лев!

**Треугольник**

Станьте прямо, широко расставив ноги и втянув живот. Носок правой ноги разверните в сторону, колени прямые. Руки поднимите на высоту плеч. Теперь правую руку медленно опустите на правое колено, а левую вытяните вверх. Сделайте вдох-выдох и повторите в другую сторону.

**Перспективный план йогических поз используемых в общеразвивающих упражнениях на физкультурных занятиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название позы | Описание выполнения позы | I квартал |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| 1 | Поза «покоя»☼ | И.п.: лёжа на спине ноги вместе руки вдоль корпуса1-2 Вдох, руки вверх3-4 Выдох, руки внизБрюшное дыхание | \* | \* | ☼ | ☼ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Поза «младенца» | И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища, спина прямая1-2 Вдох, руки вверх3-4 Выдох, наклон вперёд, лечь на бёдра руки вперёд | \* | \* | \* | ☼ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Поза «птицы»☼ | И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль корпуса, лбом в пол.1-2 Вдох, хват руками за голень, лбом в пол.3-4 Выдох, пятки приблизить к ягодицам, расслабить бёдра1-2 Вдох, поднять голову подбородком стремиться вверх | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | ☼ |  |  |  |  |
| 4 | Поза «Раскладушка»☼ | И.п.: Лёжа, руки вверх, ноги вместе1-2 Подъём корпуса на вдохе3-4 Лечь на бёдра лбом стремиться к коленям, руки – двусторонний за щип3-4 Полностью лечь на ноги, руками захватить стопы | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | ☼ |  |  |  |  |
| 5 | Поза «ученика»☼ | И.п.: Сидя, ноги врозь, пр. нога согнута в колене, пятку приблизить к промежности руки в сторону, ладонями вниз1-2 Вдох, руки вверх, спину вытянуть3-4 Выдох, наклон вперёд руками упор в пол3-4 Сгибаем руки в локтях, лбом тянемся к полу | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | ☼ | ☼ |
| 6 | Поза «лотос»☼☼☼ | И.п.: Сидя, ноги согнуты в коленях, голень скрестно впереди, руки на коленях кисть расслабить1-2 Вдох, руки вверх3-4 Выдох, руки вниз3-4 Выдох, наклон вперёд, стремиться лечь на полПолный лотос |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | ☼ | ☼ | ☼ | ☼ |
| 7 | Поза «лягушка» | И.п.: Сидя на пятках, колени врозь, руки на коленях1-2 Вдох, руки вверх3-4 Выдох, руки в стороны  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 8 | Поза «качели»☼☼☼ | И.п.: Лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль корпуса ладонями в пол1-2 Вдох, подъём колена руками приближаем колено к груди3-4 И.п.1-2 Оба колена вверх1-2 Колени к груди, лбом прижаться к коленям3-4 Перекат на спине до полного подъёма | \* | \* | \* | ☼ | ☼ | ☼ | ☼ | ☼ | ☼ | ☼ | ☼ | ☼☼ |
| 9 | Поза «кузнечик» | И.п.: Лёжа на животе, руки вдоль корпуса, ладонями упор в пол1-2 Поднимаем ногу вверх, опорная нога сгибается в колене3-4 И.п. |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |
| 10 | Поза «дерева»☼☼☼ | И.п.: Ноги вместе, руки вниз1-2 Вдох, руки вверх, колено вперёд3-4 Выдох, руки в стороны, колено смотрит вперёд.1-2 Руками держать колено, и приближать к себе1-2 Одноимённой рукой, односторонний за щип за большой палец ноги, другая рука в сторону |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | ☼ | ☼ | ☼☼ | ☼☼ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название позы | Описание выполнения позы | II квартал |
| Декабрь | Январь | Февраль |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| 1 | Поза «лотос»☼☼☼ | И.п.: Сидя, ноги согнуты в коленях, голень скрестно впереди, руки на коленях кисть расслабить1-2 Вдох, руки вверх3-4 Выдох, руки вниз3-4 Выдох, наклон вперёд, стремиться лечь на полПолный лотос | \* | \* | ☼ | ☼ |  |  |  |  |  |  |  | ☼ |
| 2 | Поза «Раскладушка»☼ | И.п.: Лёжа, руки вверх, ноги вместе1-2 Подъём корпуса на вдохе3-4 Лечь на бёдра лбом стремиться к коленям, руки – двусторонний за щип3-4 Полностью лечь на ноги, руками захватить стопы | \* | \* | \* | ☼ |  |  |  |  |  |  |  | ☼ |
| 3 | Поза «Мост»☼ | И.п.: Лёжа, ноги вместе, руки на уровне ушей, ладонями упор в пол1-2 Вдох, подъём таза вверх, животом стремимся вверх3-4 И.п.1-2 Вдох, в мостике подъём ноги вверх | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  | ☼ |
| 4 | Поза «Змейки»☼ | И.п.: Лёжа на животе, ноги вместе, руки упор в пол на уровне груди1-2 Вдох, оттолкнуться от пола руками, смотреть вперёд (руки до конца не выпрямлять)3-4 И.п.1-2 Вдох, сгибать ноги в коленях, макушкой дотянуться до пальцев ног |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* |  |  | ☼ | ☼ |
| 5 | Поза «младенца» | И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища, спина прямая1-2 Вдох, руки вверх3-4 Выдох, наклон вперёд, лечь на бёдра руки вперёд | \* |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* | \* | \* | \* |
| 6 | Поза «Угол»☼ | И.п.: Стоя, ноги врозь, невыворотно, руки в стороны 1-2 Вдох, руки вверх3-4 Наклон к правой ноге, затем к левой 3-4 Выдох, наклон вперёд, руками коснуться пола |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | ☼ | ☼ |
| 7 | Поза «треугольник» | И.п.: Стоя, ноги врозь, пятки на одном уровне, носок правой ноги смотрит вперёд, носок левой перпендикулярно, руки в стороны1-2 Вдох, руки вверх3-4 Выдох, наклон к правой ноге, правая рука упор в пол, левая вверх, задержаться и подышать |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 8 | Поза «ласточка»☼ | И.п.: Стоя, правая нога опорная, левая на носок, руки в стороны 1-2 Вдох, подъём ноги, пяткой стремимся назад, наклон корпуса вперёд, руки в стороны3-4 Выдох, и.п.3-4 Выдох, руки в пол, ногу выше, пяткой стремиться вверх. |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | ☼ |
| 9 | Поза «танец» | И.п.: то же поза 8.1-2 Вдох, одноимённой рукой взять ногу за голень, опорная нога прямая, вторая рука вперёд3-4 Отпустить и расслабить бедро поднятой ноги |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название позы | Описание выполнения позы | III квартал |
| Март | Апрель | Май |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| 1 | Поза «лук» | И.п.: Лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руками взять себя за голень1-2 Вдох, напрягаем ягодицы, отрываем бёдра от пола, взгляд вперёд3-4 Выдох, и.п. | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Поза «Рыбы» | И.п.: Лёжа на спине, колени врозь, стопы соединить, руки вдоль корпуса ладони на колени.  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Поза «Коровы» | И.п.: Сидя, ягодицы на полу, ноги согнуты в коленях, руки в стороны 1-2 Вдох, руки вверх3-4 Выдох, руки в стороны |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |
| 4 | Поза «Героя» | И.п.: Сидя, на ягодицах, ноги в лотосе, руки в стороны1-2 Вдох, поворот корпуса в право3-4 И.п. |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| 5 | Поза «собаки» | И.п.: Стоя, ноги врозь, руки в стороны1-2 Вдох, руки вверх 3-4 Выдох, наклон вперёд, пятки ног стремятся к полу, голова висит |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |
| 6 | Поза «берёзка» | И.п.: Стойка на лопатках  | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* |
| 7 | Поза «Воин» | И.п.: Вдох, выпад правой ногой вперёд, руки в стороны, левая нога прямая в колени, руки в стороны |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Поза «дерева»☼☼☼ | И.п.: Ноги вместе, руки вниз1-2 Вдох, руки вверх, колено вперёд3-4 Выдох, руки в стороны, колено смотрит вперёд.1-2 Руками держать колено, и приближать к себе1-2 Одноимённой рукой, односторонний за щип за большой палец ноги, другая рука в сторону |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* | ☼ | ☼ | ☼☼ | ☼☼ |
| 9 | Поза «полуверблюд» | И.п.: встать на колени, ноги вместе, руки опустить1-2 Вдох3-4 Выдыхая, прогнуться назад, ладони положить на ягодицы и расслабить спину, что бы позвоночник сам прогибался под тяжестью тела. Голову отклонить назад и перевести ладони на пятки (бёдра перпендикулярно полу, не отклонять назад) |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| 10 | Поза «танец» | И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз.1-2 Вдох, одноимённой рукой взять ногу за голень, опорная нога прямая, вторая рука вперёд3-4 Отпустить и расслабить бедро поднятой ноги |  |  |  |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |

**\* - Поза выполняется на двух физкультурных занятиях**

**☼ - усложнение йогической позы**

**☼☼ - полная поза**

**( ) – методические рекомендации**

**Утренняя гимнастика с элементами йоги**

**старшая группа**

Ходьба в колонне по одному, гимнастическим шагом. Ходьба с различным положением рук, на носках, широким шагом. Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, змейкой. Обычный бег, ходьба. Упражнения на восстановление дыхания.

Построение врассыпную.

Комплекс ОРУ без предметов.

1. В далекой солнечной стране Индии растёт сказочный цветок лотос. Когда встаёт солнце, цветок раскрывается.

И. п. - сед по-турецки, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью, ладони обращены друг к другу: разведение рук в стороны, ладони вверх. Повторить 8 раз.

1. Лепестки сказочного цветка тянутся к солнышку.

И мы чувствуем, как тёплые лучи касаются лепестков.

И.п. - то же, ладони вверх: руки вверх - вдох, И.П. - выдох. Повторить 8 раз.

1. А когда подует лёгкий ветерок, лепесточки сказочного цветка тянуться друг к другу.

И.п. - то же: повороты в стороны, соединяя ладони рук, вдох, и.п., выдох. Повторить б раз.

1. Ветерок нагоняет тучки, и когда прячется за них, лепестки Лотоса опускаются.

И.п. - то же: опускание вниз предплечий и ладоней, выдох, и.п., вдох. Повторить 8 раз.

1. Вечером цветок закрывается.

И.п. - то же: руки за спину, ладони соединить, выдох, и.п., вдох. Повторить 8 раз.

1. Пройдёт немного времени, и цветок вырастает и станет высокий. Вот такой!

И.п. - руки над головой, ладони сомкнуты: потягивание вверх, вдох, и. п., выдох. Повторить 8 раз.

1. И живут в той далёкой стране две змейки, они то смотрят на нас, то отворачиваются.

И.п. - руки согнуты в локтевых суставах, пальцы «щепотью»: движения кистями рук в стороны. Повторить 6 раз.

1. В Индии живут птицы, они очень красиво летают. Вот так! И.п. - руки в стороны: волнообразные движения руками. Повторить 8 раз.

Ходьба с выполнениями имитационных движений (жирафы, слоны, тигры). Бег в колонне по одному (страусы). Ходьба в колонне по одному. Упражнения на восстановление дыхания.

 **«Приветствие солнцу»**

**(подготовительная группа)**

Когда дети овладели позами типового урока, можно перейти к освоению новых асан. Не надо забывать, что не рекомендуется заниматься больше одного часа. А для детей дошкольного возраста это время составляет 30 минут.

« Приветствие солнцу»

Это упражнение – единственное в своём роде в системе йоги. Оно не может быть рекомендовано начинающим, поскольку ему должен предшествовать длительный период отдыха.

1 поза: И.п.: стоя прямо, ноги вместе, ладони согнутых в локтях рук сложены перед грудью. Выполнить медленный вдох, потянуться руками вверх, ладони обращены кверху.

2 поза: Из 1 позы наклон вперёд, опустить руки и задержать воздух в лёгких. Упор ладонями в пол. Дыхание задержать, отставить назад одну прямую ногу, а затем и другую. Голову поднять, взгляд обращён вперёд, руки прямые. Сделать выдох. Задержать дыхание.

3 поза: Из 2 позы согнуть колени, а затем локти, ложась, таким образом, на пол, сначала грудь, затем живот. Сделать вдох, прогнуться назад и выйти в позу «Кобра». Не сдвигая с места ни ступни, ни кисти, согнуться в тазовом поясе; спина, руки и ноги прямые, руки вытянуть вперёд, голова между рук. Задержать дыхание. Выдвинуть вперед одну ногу, сгибая её и опереться на противоположное колено. Сделать вдох.

4 поза: Из 3 позы приставить другую ногу, выпрямить обе ноги и поднять таз. Задержать дыхание, коснуться коленей лбом. Выпрямиться и потянуться руками вверх. Сделать вдох. Затем вернуться в исходное положение, сделать выдох.

Методические рекомендации: Упражнение следует делать медленно. Вначале допускаются небольшие перерывы, впоследствии необходимо выполнять его связано - так, будто собака или кошка потягивается, пробудившись после хорошего сна. В первый год занятий не повторять это упражнение более четырёх раз. Такого количества будет достаточно для развития гибкости суставов и мышц.

**Детские ассоциации при выполнении**

**поз в йоге**

Поза «Младенца» - мне кажется, что я потихоньку притаилась и меня никто не видит. Я отдыхаю.

 Поза «Дерева» - я сильный дуб, мои корни прочно находятся в земле, а веточки тянуться к солнцу. Я росту.

 Поза «Лотос» - волшебный цветок, который по ночам спит и его лепестки закрыты, а утром я просыпаюсь, и бутон распускается. Я красивый цветок.

 Поза «Лук» - я защитник, могу уберечь слабых.

 Поза «Змейка» - мы змейки и ползём вверх. Мне хочется прошипеть – «Ш-ш-ш…»

 Поза «Качалка» - туда сюда качаюсь и спину массажирую.

 Поза «Треугольник» - сильный, стройный, хочется дотянуться рукой до Светы. Но ногами приклеился к полу.

 Поза «Мост» - я большой, каменный мост, по мне все могут ходить и не упадут в речку.

 Поза «Танец» - просто танцую странный танец, и ещё напоминает мне цаплю, потому что она тоже стоит на одной ноге.

 Поза «Ласточка» - мы летим по небу, крылышки расправив, а хвостик вытянули. Красивая птичка.