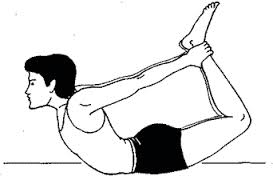
***Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Требования к условиям безопасного проведения занятий и гимнастики с элементами хатха-йоги для детей дошкольного возраста. \****Смех, болтовня, мычание, рев, лай, визг – все это является частью занятий. Но одно правило должно соблюдаться: когда говорит инструктор (воспитатель), дети должны слушать. \*Одежда должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. \*Асанами не следует заниматься после еды (можно через час после еды). \*Нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела, ОРЗ, заболеваниях сердца. \*Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку или самомассаж. Это разогреет организм и подготовит его к нагрузке. \*О дыхании маленьким детям говорить стоит очень дозировано.

***Укрепляет мышцы ног и спины, оказывает терапевтическое воздействие на органы малого таза.***

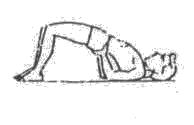
*** Поза «Лук»***

***И.п. - лежа на животе, согнуть ноги в коленях и обхватите руками ноги на уровне лодыжек.***

***Т.в. - спокойно, плавно поднять верхнюю часть туло­вища и колени от пола, прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. Удерживать позу несколько секунд, затем вернуться в исходное положение и расслабиться.***

***Эффект. Поза развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, исправляет сутулость, улучшает осанку, улучшает работу органов брюшной полости. Укрепляет ноги, руки, делает подвижным плечевой пояс, нормализует обмен веществ.***

***Поза «Мостик»***

***И.п. - лежа на спине, согнуть ноги в коленях, не отрывая ступни от поверхности.***

***Т.в. - Опираясь на руки, плавно приподнять таз как можно выше. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу, руки лежат на полу вдоль туловища. Сохранять положение 6 — 8 секунд. Дыхание произвольное. Затем, не допуская резких движений, на выдохе медленно опуститься, расслабиться.***

***Эффект. Упражнение помогает увеличить гибкость позво­ночника, укрепить мышцы живота, устранить вздутие. кишечника, боли в пояснице.***

**кошечка»**

**И****.п.** - встать на четвереньки.

**Т.в**. - плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дышать спокойно, удерживайте позу 5 — 10 секунд.

ВНИМАНИЕ! Следить за положением рук и ног, они должны быть под прямым углом к туловищу.

Позу доброй кошки чередуют с позой сердитой кошки.

**Поза «Сердитая кошечка»**

**Исходное положение** то же.

**Т.в**. - голову опустите, а спину плавно выгнуть вверх. Оставаться в этом положении5 — 10 секунд. Снова перейти в позу доброй кошки. Чередовать эти позы 4-8 раз.

**Составила воспитатель МБДОУ «Детский сад «Алёнушка»**

**Истомина Е.А.**

******

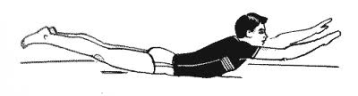
***Поза «Змея»***

***И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне гру­ди.***

***Т.в. - на вдохе, медленно выпрямляя руки, поднять верхнюю часть туловища, плавно прогнуться. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Задержаться в этом положении на 5-10 се­кунд. Затем на выдохе плавно опуститесь, положив голову набок, руки опустите вдоль туловища. Расслабиться в позе крокодила.***

***Эффект. Поза увеличивает гибкость позвоночника, улуч­шает осанку. Кроме того, она повышает умственную работо­способность, позволяет избавиться от головной боли.***

***Поза «Золотая рыбка»***

******

***И. п. – как в позе змея, но руки вытянуты вперед.***

***Т.в. – на вдохе одновременно поднять голову, выпрямленные ноги и руки. Зафиксировать позу в течение 5-8 секунд и на выдохе опуститься на пол.***

***Эффект. Укрепляет мышцы ног и спины, оказывает терапевтическое воздействие на органы малого таза.***

**И.п.** - лежа на животе, согнуть ноги в коленях и обхватите руками ноги на уровне лодыжек.

**Т.в**. - спокойно, плавно поднять верхнюю часть туло­вища и колени от пола, прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. Удерживать позу несколько секунд, затем вернуться в исходное положение и расслабиться.

**Эффект**. Поза развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, исправляет сутулость, улучшает осанку, улучшает работу органов брюшной полости. Укрепляет ноги, руки, делает подвижным плечевой пояс, нормализуетобмен веществ.