**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА**

для детей младшего школьного возраста

***Асаны в положении стоя***

**1. ПОЗА ГОРЫ** – элемент «школы» (1 класс).

***Варианты:***

А. Одна рука согнута за спиной (2 класс).

Б. Поза горы (3-4 кл) с согнутыми руками за спиной (одна сверху, другая снизу).

Можно осваивать движение в парах. Один ребенок выполняет позу, другой слегка подталкивает его. Выполняющий позу горы отклоняется по инерции в сторону толчка и возвращается в и.п., стараясь не потерять равновесие и не сойти с места.

2. **ПОЗУ ДЕРЕВА** рекомендуется осваивать с использованием гимнастической стенки лицом, а затем боком к опоре (1 кл.)

***Варианты:***

А. Свободная нога у щиколотки опорной ноги (1 кл.)

Б. Руки в сторону-кверху. Ладони внутрь; руки вверх (1 кл.)

В. Руки вверх, ладони касаются друг друга (2кл.)

Г. Руки перед грудью (3кл.)

Д. Одна рука – в сторону, другая – перед грудью (4кл.)

**3. ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА** – базовая осанна (2-4 кл.)

***Варианты:***

А. Во время конечного положения рука вверх (вдоль туловища).

Б. В стойке на одном колене наклон в сторону.

**4. ПОЗА РАСТЯНУТОГО ВЫТЯНУТОГО** УГЛА (4кл.)

Выполняется в сочетании с выпадом в сторону.

***Варианты:***

А. руки за спину, одноименная выпаду рука – под бедром согнутой ноги.

Б. Одна рука на пояс, другая вверх, взгляд вперед-вверх.

В. упражнение аналогично основному, но выполняется ***со*** ***скручиванием туловища***, разноименная рука касается стопы, другая направлена вверх.

**5. ПОЗА ВОИНА 2** – базовая осанна (2 кл.)

**6. Наклон вперед прогнувшись в стойке ноги врозь** правая (левая) впереди, руки вперед или назад (1-2 кл.)

***Варианты:***

А. Упражнение аналогично предыдущему, но с полным наклоном вперед (наклон согнувшись).

Б. Наклон прогнувшись, руки в стороны.

В. Наклон согнувшись, руки в положении руки вперед.

**7. ПОЗА СТУЛА** – элемент «школы» (1 кл.)

***РАВНОВЕСИЯ***

**8. ПОЗА ОРЛА** – Небольшой полуприсед на одной ноге, другая «обвивает» опорную так, чтобы ступня и голень находились сзади икроножной мышцы опорной ноги. Руки скрещены перед грудью, локти касаются друг друга, предплечья вместе, кисть зафиксирована на запястье другой (2-4 кл.)

***Упрощенные варианты:***

А. Одна рука в сторону, другая согнута перед грудью, кисть на себя.

Б. Поза орла: нога согнута и носком касается пола.

В. Поза орла с наклоном туловища вперед.

При выполнении осанн в положении стоя следует соблюдать следующие ***методические рекомендации:***

- Исключать резкие движения. Все позы выполняются в спокойном темпе, плавно.

- Все движения прямыми ногами выполняются без лишнего напряжения и переразгибания в коленных суставах.

- Не задерживать дыхание. Дышать ритмично и спокойно.

- Обращать внимание на четкое выполнение исходного и конечного положения.

- Сложность поз и время их удержания увеличиваются постепенно.

***АСАНЫ В ПОЛОЖЕНИИ***

***СИДЯ И ЛЕЖА***

**9. Сед со скрещенными ногами (по «восточному») (1 кл.).**

Спина прямо, плечи опущены, руки возле бедер, пальцы касаются пола или лежат на коленях.

**Варианты:**

А. Сед стопы вместе, колени врозь – поза сапожника, стопы прижаты друг к другу и удерживаются руками (3-4 кл.)

Б. Цветущий лотос – руки в положении цветка: основания лодоней соеденены, слегка согнутые пальцы раскрыты ( 1-2 кл.)

В. Цветущий лотос с поворотом туловища скручиванием (3-4 кл.)

**10. ПОЗА БАБОЧКИ –**сед с согнутыми ногами, колени в стороны. Руками обхватить пальцы стоп (1-2 кл.)

**Варианты:**

А. Покачивания вправо, влево.

Б. Наклон вперед.

В. лежа на спине.

**11. ПОЗА ЛОТОСА –**сед со скрещенными ногами, стопа одной ноги лежит на бедре другой, кисти рук лежат на коленях.

**Облегченный вариант –** поза полулотоса - лишь стопа одной ноги лежит на бедре другой.

**12. ПОЗА ГЕРОЯ.** Сед на пятках, туловище и голова прямо, руки лежат на коленях (1-4 кл.)

**Варианты:**

А. Руки назад, кисти в замок.

Б. С наклоном вперед, руки лежат на полу.

**13. ПОЗА ГОЛОВЫ КОРОВЫ,** В седее на пятках, в «легкой» позе или в лотосе (полулотосе) поднять правую (левую) руку вверх, согнуть, предплечье за спиной, согнуть левую руку также завести за спину, ладони или пальцы касаются друг друга. См. позу горы –вариант А (1-4 кл.)

**14. ПОЗА ПОСОХА –** сед с прямыми ногами. Туловище прямо, сидеть на ягодичных буграх, стопы на себя, руки вдоль туловища, кисти лежат на полу у бедер (1-4 кл.)

**15. ПОЗА ДОЛГОЛЕТИЯ.** В седее с прямыми ногами наклон вперед прогнувшись с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп (1-4 кл.)

**Варианты:**

А. С полным наклоном вперед.

Б. Наклон прогнувшись, согнутые руки над над головой, предплечья вместе.

В. Наклон вперед, носки оттянуты.

**16. НАКЛОН ВПЕРЕД В ПОЛОЖЕНИИ НОГИ ВРОЗЬ,** руки вперед (2-4 кл.)

**Варианты:**

А. Руки в стороны, касаются стоп.

Б. То же, но стопы на себя.

В. Наклоны в седее ноги врозь к правой (левой) ноге.

**17. НАКЛОН ВПЕРЕД, ОДНА НОГА СОГНУТА,** колено лежит на полу (выворотно).

**18. ПОЗА ЧЕРЕПАХИ –**в седе ноги врозь с согнутыми ногами, руки в стороны под ногами.

***АСАНЫ В ПОЛОЖЕНИИ  
ЛЕЖА***

**19. ПОЗА РЫБЫ –** лежа на спине, с прямыми ногами, прогнуться.

**20. ПОЗА ГЕРОЯ ЛЕЖА** –лежа на спине с согнутыми назад ногами или одной согнутой ногой.

**21. ПОЗА КОБРЫ –** лежа на животе, прогнуться с опорой руками впереди.

**22. ПОЗА ЛУКА –** лежа на животе, согнуть ноги в полодении врозь, захватить руками голени и прогнуться.

**23. ПОЗА СФИНКСА –** облегченный вариант позы кобры.

***АСАНЫ С ПОВОРОТОМ***

***ТУЛОВИЩА (СКРУЧИВАНИЕМ)***

**24.** Возможно выполнение скручивания туловища в положении стоя с наклоном вперед.

**Варианты:**

А. В положении седа ноги врозь.

Б. В положении седа ноги врозь, одна нога согнута.

**25.** Поворот туловища выполняется в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо.

Методические рекомендации:

- Не напрягать сильно мышцы живота.

- Во время скручивания не сутулить спину.

- Не задерживать дыхание.

***ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОЗЫ***

**26. ПОЗА БЕРЕЗКИ -** стойка на лопатках.

27. **ПОЗА ПЛУГА –** лежа на спине, ноги за голову, пальцы стоп касаются пола, руки вдоль туловища.

**Варианты:**

**А.** Ноги не касаются пола.

Б. Ноги согнуты, колени лежат на полу, руки за головой, обхватывают ноги.

**28. КОРОЛЕВА АСАН – СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И ПРЕДПЛЕЧЬЯХ.**

**Варианты:**

А. Выполнение у стены, со страховкой.

Б. В стойке на голове, ноги – в положении лотоса.

***УПРАЖНЕНИЯ   
В ПОЛОЖЕНИИ УПОРОВ***

**29. «СОБАКА» - упор углом на ноги и руки.** Из стойки на коленях, выпрямляя ноги, перейти в упор: туловище и голова на одной линии.

**Варианты:**

А. Выполняется на одной ноге, другая согнута.

Б. На одной ноге, другая поднята вверх.

**30. В упоре на коленях – «кошка».** Положение круглой и прогнутой спины.

**31. «Мост» из положения лежа.**

Разучивается со страховкой.

**Облегченный вариант:** с опорой на голову.