Занятие с элементами гимнастики Хатха-йога.

Цель. Продолжать детей учить приемам самомассажа и дыхательных упражнений; формировать навыки здорового образа жизни, способствующие улучшению осанки, укреплению мышц спины и т.д.

Вводная часть – разминка в виде самомассажа.

Самомассаж шеи.

Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие, поверхностные , затем с некоторым нажимом. По 10 движений правой , затем левой рукой.

Самомассаж плечевых суставов.

Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными , с небольшим нажимом по 20 круговых движений на каждом плече.

Самомассаж спины.

Слегка наклоните туловище вперед, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположных направлениях, от позвоночника к бокам. По 10 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

Самомассажа коленных суставов.

Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями. По 10 движений на каждом коленном суставе.

Самомассаж ступней.

Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, ступню и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы , ступню и голеностопный сустав правой ноги, положите ее на бедро левой ноги.

Чтобы усилить разминку голеностопного сустава , захватите стопу рукой и повращайте ею несколько раз в одну и другую сторону. Эти движения сделайте на обеих ногах.

Основная часть.

Комплекс статических упражнений № 1.

Поза зародыша.

Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируйте на правой стороне живота. Удерживайте позу 5–6 секунд и в и.п. Также на левую сторону. 2 р.

Поза угла.

Лежа на спине , руки вытяните вдоль туловища. Сделайте спокойно вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Поднимите прямые ноги на 5–6 см. над уровнем поверхности , на которой лежите. Удерживайте угол столько , сколько сможете без особых усилий. Сначала 5 секунд , затем постепенно прибавляя по 1–2 с. каждый последующий день. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза мостика.

Лежа на спине, согните ноги в коленях. Помогая руками , приподнимите таз. Опираясь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше , плавно прогибая позвоночник / а можно положить их на пол вдоль туловища / .Плечи , шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на поясницу. Сохраните такое положение 6–8 с. Дыхание произвольное.

Поза ребенка.

Сядьте на пятки, колени, вместе, спина прямая . Спокойно на выдохе наклонитесь вперед и лбом коснитесь пола. Руки расположите вдоль тела ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. Находитесь в позе 5–10 с. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза кошки.

Поза доброй кошки. Встаньте на колени, руки и бедра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10–15 с. Дыхание спокойное. Позу доброй кошки закрепите добрыми мыслями.

Позу доброй кошки чередуйте с позой сердитой кошки.

И.п. то же. Голову опустите, а спину плавно выгните вверх. Внимание на позвоночник.

Дыхание произвольное. Думайте о том , что ваша спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставайтесь в этом положении 10–15 с. Затем плавно переходите к следующему варианту этой позы.

Поза ласковой кошки.

Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол локтями в стороны. Подбородок опустите на кисти рук. Грудную клетку максимально прижмите к полу , спину плавно прогните. Бедра при этом должны быть перпендикулярно полу. Внимание на позвоночник. Дыхание спокойное 10–15 с.

Поза горы.

Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх и как следует потянитесь к потолку. Спина прямая. Чувствуете как ваш позвоночник растет, вытягивается вверх? Руки не сгибайте в локтях, а тяните вверх , как бы толкая ладонями потолок. Разверните грудную клетку , шею не напрягайте. Дыхание спокойное.

Поза бриллианта, 1 вариант.

Сядьте на пятки , колени вместе, спину держите прямо. Руки положите на бедра, соединив большой и указательный пальцы / символ концентрация внимания / Дыхание спокойное 20–30 с.

Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.