**ХАТХА-ЙОГА**

Специалисты считают, что йога «всем возрастам покорна». Необходимо, правда, соответственно своему возрасту выбрать из ее арсенала те средства, которые будут посильны для вашего возраста и состояния здоровья. Что же касается занятий йогой в детском возрасте, для нормального развития в возрасте между 5—10 годами для нормального развития тела и психики можно выполнять самые простые асаны. В этот период не следует перегружать дыхательную систему ребенка, нужно сознательно и разумно формировать базу для гармонического духовного и физического развития.

Упражнения предназначаются главным образом для развития пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития подвижности позвоночника и ребер.

Асаны должны быть подобраны в порядке возрастания трудности, В дошкольной практике можно довольно широко использовать отдельные элементы йоги, особенно позы, по форме близкие к гимнастическим упражнениям (перекаты, положения в группировке, мост, стойки на лопатках и голове). Ряд упражнений может использоваться в основной части занятия, это больше касается упражнений акробатического характера, другая часть более целесообразна в заключительной части, например, позы для полного отдыха, сидение на пятках, лотос и т. п.

Для того чтобы занятия йогой приносили максимум пользы, детям необходимо усвоить следующие правила:

1. Заниматься нужно с положительным эмоциональным настроем, с верой в ожидаемый результат.

2. Перед выполнением асан обязательно нужно выполнять легкую разминку.

3. Не следует форсировать выполнение трудных для детей упражнений. Здесь необходимы умеренность, постепенность. Начинать следует с освоения нескольких более доступных асан.

4. Нельзя начинающим долго пребывать в позе. Число поз и время на их выполнение должны возрастать плавно, в течение 3—4 месяцев, с добавлением времени понедельно. Не следует поддаваться первому впечатлению легкости выполнения.

5. Занятия должны проводиться на пустой желудок ( после выполнения асан не рекомендуется есть в течение 30 мин).

6. Дышать только носом.

7. Повышенных результатов от упражнений можно ожидать лишь при регулярных занятиях.

*Перечень асан используемых на занятиях и методика их выполнения.*

**1. Поза «извивка».**

• Сидя на полу, согнуть левую ногу, подложить под таз подошвой вверх. Ступню правой ноги поставить рядом с коленом левой.

Левую руку завести под колено правой ноги; правой захватить за спиной левую и сделать в «замок» пальцы

На выдохе сделать поворот туловища вправо, вытянуть прямой позвоночник вверх, расправить грудную клетку, повернуть голову до предела вправо. Дышать свободно. Начальная длительность фазы фиксации не должна превышать 5 секунд, после чего необходимо расслабиться, выполнить несколько

вдохов-выдохов и затем повторить асану, зеркально изменив положение ног и рук, а также направление скручивания позвоночника.

• Поза стимулирует мускулатуру боковых поверхностей туловища и позвоночник, придавая телу гибкость.

**2. Поза «аист»**

• Встать в о.с. На вдохе поднять руки над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклоняться вперед, вытягивая руки как можно сильнее, при этом голова тянется вперед вслед за руками, спина остается прямой, позвоночник растягивается. Наклон производится за счет тазобедренных суставов.

Обхватить щиколотки (или голени) руками и стараться

подтянуть живот к бедрам с помощью напряжения мышц рук. Позвоночник должен не напрягаться, а только - растягиваться. Спина остается прямой. Если живот коснулся бедер, — подтягивать грудь к голеням и затем уже к коленям. Дыхание не задерживать. Чувствовать натяжение задних мышц ног и спины, растяжение позвоночника.

**3.Поза «Алмаз».**

Сидя на пятках, ступни ног по обе стороны заднего прохода. Часть туловища от пальцев ног до колен касается земли. Вся тяжесть тела переносится на колени и лодыжки, руки кладутся на колени. Туловище, шея и голова находятся на одной линии вырабатывает навык правильной осанки.

**4. Поза «герой».**

• Сидя в позе алмаз, согнуть правую ногу и поставить ступню рядом с коленом левой ноги с наружной стороны. Пятка левой ноги находится между ягодиц. Руки поднять над головой, локти согнуть и ладони свести пальцами вверх. Раскрыть широко грудную клетку, плечи отвести назад, спина прямая. дыхание спокойное, Глубокое. Внимание сосредоточено на равновесии. Мысленно говорить себе:

«Я уверенный, выдержанный, терпеливый, спокойный, сильный».

**5. Поза «замок».**

Сидя в позе алмаз, поднять вертикально вверх правую руку (внутренняя сторона плеча касается уха), согнуть ее в локте и захватить пальцы руки, заведенной за спину. Оставаться в позе 10—15 секунд, после чего опустить руки, потрясти кистями рук и встряхнуть плечами, снимая усталость с суставов и восстанавливая циркуляцию крови в них. Повторить позу, поднимая вверх левую руку.

• Развивает подвижность плечевых суставов, улучшает осанку.

**6. Поза «бегун».**

• Стоя, согните правую ногу и, захватив рукой голеностопный сустав, прижмите пятку к ягодице. Левую руку поднимите вверх. Медленно наклоняя туловище вперед, и прогибаясь в пояснице, поднимите ногу как можно выше (между бедром и голенью должен быть прямой угол). Дыхание ровное, спокойное, Удерживайте равновесие 8—10 секунд. Затем плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, сменив ногу.

• Поза способствует развитию вестибулярного аппарата, вырабатывают чувство равновесия, тренируют мышцы ног и позвоночника, укрепляют суставы.

**7. Поза «черепаха».**

• Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечьями о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша. На вдохе вернуться в исходное положение.

**8. Поза «треугольник».**

Встать прямо, ноги расставить на ширину около 1 м. стопы параллельны друг другу. Позвоночник растянут, грудная клетка раскрыта, плечи расслаблены. Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. Носок правой ноги слегка повернуть внутрь, а носок левой — наружу, так, чтобы левая ступня стояла перпендикулярно правой. На выдохе поверните таз и бедра направо и вытягивайте позвоночник в наклоне влево, пока левая рука не коснется вытянутой левой ноги. Правая рука поднимается вверх, образуя прямую линию с левой рукой. Посмотреть вверх, на ладонь правой руки, развернутой внутрь. Дыхание свободное. Сохранять это положение до 30 секунд. На вдохе вернитесь в исходную позицию и повторить в другую сторону.

**9. Поза «золотая рыбка».**

• Исходное положение как в позе змея, но руки вытянуты вперед. На вдохе одновременно поднять голову, выпрямленные ноги и руки. Зафиксировать позу в течение 6—8 секунд и на выдохе опуститься на пол, принять позу крокодил.

**10. Поза «воин»** — растягивание позвоночника

• Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину около 15 см. Вытяните позвоночник, руки разведите в стороны, ладонями вниз. Ступни разведите как в предыдущем упражнении, голову поверните налево и посмотрите на вытянутые пальцы левой руки. На выдохе опускайтесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. Почувствуйте растяжение мышц внутренней поверхности бедер. Зафиксировать позу на 30 секунд, и на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить в правую сторону.

• Растягивает позвоночник.

**11. Поза «орел».**

• Стоя в о.с, согнуть левую ногу, правую поднять обвить ею левую ногу так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Сохранять это положение. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединив перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем опереться на правое колено.

**12. Поза «крокодил».**

• Лежа на животе, руки положить перед собой, согнуть их в локтях и положить одно запястье на другое. Лоб положить на запястья, ноги развести как можно шире. Расслабиться, дышать свободно, естественно. Предложить детям «послушать тишину», а затем попросить каждого рассказать, что он слышал.

**13. Поза «Кобра».**

Исходное положение: лежа на животе, руки ладонями на пол возле предплечий. Медленно выпрямляя руки в локтях, поднять голову и плечи, удерживая туловище в таком положении голову тянуть вперед-вверх,

взгляд устремить в потолок. Зафиксировать позу в течение 10 секунд.

• Укрепляет мышцы спины, увеличивает гибкость и подвижность шейных позвонков, улучшает осанку.

**14. Поза «бабочка».**

• Сидя, согнуть ноги в коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями, стараясь опускать их как можно ниже.