***Занятие кружка «Хатха Йога» для детей 6-ти лет.***

*Инструктор по физической культуре Бабинцева Н.А.*

Виды детской деятельности:

Двигательная, игровая, коммуникативная, музыкально-художественная.

Интеграция образовательных областей:

«Здоровье», «Физкультура», «Безопасность», «Познание», «Социализация».

Цель:

Обеспечивать двигательную активность, тренировать все функциональные системы организма.

Задачи:

1.Формировать культуру движений.

2.развивать силу основных мышечных групп.

3.способствовать развитию гибкости и пластичности.

4.способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

5.развивать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

6.формировать правильную осанку.

Планируемые результаты развития интегративных качеств:

У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности; активный; эмоционально-отзывчивый, откликается на эмоции друзей; овладевший средствами общения и способами взаимодействия со сверстниками; ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; физически развитый; ребёнок умеет работать по правилу и образцу, слушает взрослого и выполняет его инструкции; эмоционально реагирует на музыкальные произведения.

Оборудование:

Коврики на каждого ребёнка, медали по количеству детей.

Мотивация:

*(дети заранее проходят и занимают свои коврики, садятся по-турецки, все слушают инструктора по физической культуре.)(*

 Йога – гармония души и тела.

Йога – древнейшая, тысячелетиями оттачиваемая система укрепления здоровья и духовного совершенства – поможет нам обрести мир внутри себя и хорошее настроение.

Йога – таинственная наука мудрецов Индии. Хатха йога, обеспечивающая хорошую физическую подготовку, отличное здоровье и долголетие, является составной частью «Раджи-йоги».

…Что же такое Хатха йога?

Слово «Хатха» состоит из двух частей: «ха» означает Солнце, символизирующее тепло, согревание, возбуждение; «тха»- Луна, символ охлаждения и торможения. Значит, «хатха йога» - это единство в в борьбе противоположных начал.

Слово «йога» означает союз, связь, соединение, равновесие.

 ***Разминочные, разогревающие упражнения.***

*Под спокойную музыку дети встают на своём коврике.*

 - Дети, сначала давайте поприветствуем друг друга. Умнички! Мысленно пожелаем себе здоровья. А теперь начнём наши волшебные превращения.

Сначала мы встанем устойчиво, как гора.

***Статическая поза «Гора»*** (улучшает циркуляцию крови во всех органах. Тонизирует мышцы рук. Укрепляет мышцы живота. Улучшает осанку)

1.Расставьте ноги на ширине бедер, пятки слегка разведите в стороны. Вытяните руки перед собой и соедините пальцы.

2. Сделайте вдох.

3.По мере выдоха вытяните руки над головой, а ногами упритесь в пол. Почувствуйте, как напрягаются мышцы в области талии.

\*Сосредоточьтесь на дыхании при растягивании. Сохраняйте позу в течении 30 секунд.(одной минуты) Затем расслабьте руки и опустите их вдоль тела.

-На этой горе стоит устойчивое дерево.

***Статическая поза «Дерево»*** *(укрепляет осанку, мышцы рук)*

1.Принять тадасану- ноги вместе. Стать прямо. Голову держать прямо. Спокойный вдох.

2 Тянуть с силой правую руку вправо, а левую руку влево. Удержать позу 30 секунд.

3. Опустить руки, расслабиться, выдох..

***Освобождение.***(стимулирует работу печени, почек и кишечника. Помогает снять стресс, усталость и справиться с несварением желудка. Укрепляет мышцы голеней и бёдер)

\*предупреждение: не делайте упражнение, если у вас повышенное кровяное давление.

1.Расставте ноги на ширине бёдер, пятки слегка разведите в стороны, наклонитесь вперёд, руки свободно свисают.

2.Сделайте вдох по мере расслабления тела.

3.Во время выдоха опустите подбородок на грудь и медленно продолжайте растягивать позвоночник. Не пружиньте. Упритесь ногами в пол, чтобы укрепить мышцы ног; не сгибайте колени и не смыкайте их. Снимите напряжение верхней части тела.

\*Выдохните, чтобы расслабить позвоночник, затем плечи, руки, пальцы, шею, лицо, подбородок и глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Сохраняйте позу в течении 30 секунд (одной минуты), затем медленно выпрямитесь.

***Стряхните капельки воды.*** (кистями рук)

***Асаны:***

***Статическая поза ребёнка.****(улучшает память, улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление)*

1.Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая.

2.Спокойно на выдохе наклониться вперёд и лбом коснуться пола.

3.Руки расположите вдоль тела ладонями вверх.

4 Расслабьте плечевой пояс.

***Треугольник*** *(стимулирует работу печени, почек и кишечника. Помогает справиться с несварением желудка. Повышает гибкость позвоночника. Тонизирует мышцы ног. Укрепляет мышцы рук, поясницы и живота)*

1.Широко расставьте ноги, ступни направлены вперёд. Поднимите правую руку вверх вплотную к уху. Сделайте вдох.

2.Поверните лицо к вытянутой руке и медленно выдохните. Одновременно поворачивайте руку и туловище влево, в то же время как левая рука остаётся опущенной свободно.

3. Следите, чтобы ступни были плотно прижаты к полу и направлены вперёд. Если почувствовали боль в мышцах, остановитесь.

\*Сосредоточьтесь на дыхании. Сохраняйте позу в течении 30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение и опустите руку. Повторите упражнение левой рукой.

***Поза героя.****(поза героя) (вирасана оказывает тонизирующее воздействие на печень, почки, поджелудочную железу, органы малого таза. способствует пищеварению, рекомендуется сахарном диабете. Помогает при заболеваниях суставов ног)*

1.И.п.: стоя на сведенных вместе коленях, стопы с оттянутыми носками врозь

2.Теперь постарайтесь сесть между стопами.

3. Следите, чтобы при этом колени не разводились, а спина оставалась ровной. Руки расслабьте и положите на колени. (можно делать это постепенно, опираясь руками в пол и удерживать на них тяжесть тела.

4.Удерживать эту позу 30 секунд.

***Поза крокодила.****(макрасана).(эта асана предназначена для отдыха. После выполнения напряжённых поз, чтобы сразу расслабиться, не повредить спину, и принимают позу крокодила)*

1.Лечь на живот, ноги слегка развести, носки оттянуть. Руки, согнутые в локтях, можно положить под голову, а можно расположить за головой.

2. Голову либо положить в сторону, либо лбом коснуться пола.

\*расслабляться надо до тех пор, пока не пройдёт напряжение и неприятное ощущение от предыдущих поз.

***Поза льва.*** *(симхасана) (поза льва весьма эффективна при ангинах. В начале болезни можно моментально снять воспалительный процесс. Кроме того, эта поза улучшает дикцию, помогает при заикании. Увеличивая циркуляцию крови в области лица и шеи, оказывает тонизирующее и омолаживающее действие на кожу. )*

1. Поза выполняется из и.п. ваджарасаны (твёрдая поза на пятках) или вирасаны.
2. Приняв одно из положений, положите руки на колени
3. Расслабьтесь, закройте глаза и, выполняя вдох, нажмите кончиком языка на небо. При этом сосредоточьте внимание на миндалинах.
4. Закончив вдох, откройте глаза.
5. Начав выдох с напряжением, максимально откройте глаза, рот и насколько возможно высуньте язык, как бы стремясь достать его кончиком до груди.
6. Сильно напрягите мышцы лица, шеи и рук. Пальцы сильно растопырьте, касаясь ладонями коленей.

\*после напряжённого удержания позы в течение 8-10 сек.расслабьтесь и повторите асану 5-6 раз.

***Мостик.*** (низкий мост) (*стимулирует деятельность щитовидной железы. Расширяет лёгкие. Укрепляет мышцы шеи и бёдер, поясницу и брюшные мышцы. Помогает облегчить астму, боль в спине).*

***\*Предупреждение:*** нельзя выполнять упражнение при травмах шеи.

1.лягте на спину, колени согните, ступни на ширине бёдер, пятки слегка разведите в стороны.

2.вытяните руки вдоль тела ладонями вниз. Голова находится в центре, подбородок слегка опущен. Сделайте вдох.

3.Медленно выдохните, приподнимая таз.

4.Один за другим приподнимайте каждый позвонок вплоть до лопаток.

\*Плотно прижмите ступни к полу. Почувствуйте, как раскрывается грудная клетка по мере того, как вы поднимаете позвоночник. Вдохните. Затем выдохните, медленно опуская позвоночник: шейный, грудной, поясничный отдел и копчик.

Повторите движение, удерживая более 30 секунд

***Кузнечик.*** *(стимулирует работу печени, почек и кишечника. Помогает справиться с несварением желудка. Укрепляет мышцы бедер и поясницу).*

\****Предупреждение***: не стоит делать это упражнение при болях в пояснице.

1. Лягте на живот и вытяните шею. Опустите руки вдоль тела ладонями вверх, плечи расслабьте.

2.Сделайте вдох, медленно отрывая правую ногу от пола. Ягодицы и бёдра должны оставаться неподвижными. По мере выдоха медленно опустите ногу.

\*повторите то же левой ногой. Выполнять упражнение по 5 раз каждой ногой.

***Сосредоточьтесь на дыхании.*** *(улучшает циркуляции крови во всех органах. Расслабляет мышцы и связки. Помогает снять стресс)*

1.Лягте и закройте глаза. Медленно вдохните через нос и сосредоточьтесь на дыхании, по мере того как воздух проходит через горло к лёгким и грудной клетке.

2.Выдохните через нос. Почувствуйте, как расслабляются мышцы живота. Выдох должен быть длиннее вдоха.

3.Плотно прижмите к полу тело. Сосредоточьтесь на дыхании в течение 1 минуты.

\*выдох – ключ к расслаблению. Чем больше застоявшегося воздуха вы выпускаете, тем больше свежего воздуха вдыхаете.

Чем глубже вы дышите, тем больше успокаиваетесь.

Сосредоточьтесь на дыхании и расслабляетесь.

***Кобра.*** *(улучшает циркуляцию крови во всех органах. Тонизирует мышцы рук и живота. Расширяет лёгкие. Помогает облегчить астму. справиться с запорами и с несварением желудка)*

***Предупреждение:*** *не стоит делать это упражнение при боли в пояснице.*

1***.***И.п.: лягте на живот и опустите голову, ноги слегка соедините, руки уприте в пол на ширине плеч. Сделайте вдох.

2***.***По мере выдоха медленно приподнимите голову и шею, плотно прижимая руки к полу.

3. Продолжайте прижимать руки к полу и выгибайтесь назад. Прижмите локти к талии, плечи отведите назад и опустите, расправьте грудную клетку.

\*Сосредоточьтесь на дыхании. Сохраняйте позу в течении 30 секунд. Затем медленно опустите грудь и голову на пол. Повторите упражнение.

***Аист.*** *(улучшает циркуляцию крови во всех органах. Укрепляет мышцы рук и бёдер. Расширяет лёгкие. Помогает облегчить астму и снять стресс. Повышает способность к концентрации внимания)*

1.И.п.: ноги на ширине бёдер, ступни направлены вперёд, руки вдоль тела.

2.В.: подогните под себя правую ногу и возьмитесь за лодыжку правой рукой. Поднимите левую руку вверх вплотную к уху. Сделайте вдох.

3. По мере выдоха медленно наклонитесь вперёд и поднимите правую ногу. Бёдра и левая нога должны оставаться в прежнем положении.

\* Сосредоточьтесь на дыхании. Сохраните позу в течении 30 секунд. Затем медленно опустите ногу и расслабьте руку. Повторите упражнение левой ногой.

- Наши волшебные превращения продолжаются. Представили море. Там плавают рыбы.

***Рыба.*** *(Расширяет лёгкие. Стимулирует деятельность щитовидной железы, укрепляет шею и позвоночник, расправляет плечи. Тонизирует мышцы рук. Помогает облегчить астму)*

***Предупреждение:*** *не стоит делать упражнение, если у вас травма шеи или вы чувствуете покалывание в ладонях.*

1.И.п.: лягте на спину, ноги соедините, руки вытяните вдоль тела, ладони вниз. Голова находится в центре, подбородок опущен.

2. В.: подложите руки под ягодицы. Сделайте вдох

3.При выдохе упритесь локтями в пол. Одновременно вытяните спину и выставите грудь.

\* Осторожно откиньте назад голову, пока макушка не коснётся пола. Сосредоточьтесь на дыхании. Сохраняйте позу в течении 30 секунд. Затем медленно поднимите голову, лягте на спину, вернитесь в и.п.

***Наклон вперёд*** *(наклон вперёд) (выполнение этого упражнения благотворно влияет на позвоночник, исправляя патологические искривления и нормализуя состояние пояснично-крестцового отдела; растягивает и тонизирует мышцы спины, ног и рук. Успокаивает нервы. Благотворно влияет на сердечно- сосудистую систему.)*

***\****Внешне эта поза кажется простой, но точное и правильное её выполнение потребует от новичка определённых усилий и терпения.

1.И.п.: сядьте на пол, ноги соедините и выпрямите вперёд, спину и голову держите ровно.

2.В.: поднимите руки вверх и очень медленно начинайте наклоняться вперёд, как бы растягивая позвоночник, до тех пор, пока животом и грудью не коснётесь бёдер, а руками не обхватите ступни ног.

\* Следите, чтобы ноги не сгибались в коленях, а спина оставалась ровной. Наклоняясь вперёд, делая выдох, находясь в наклоне- дышите ровно.

***Спокойная игра «Вспомни и повтори»***

Дети ходят врассыпную по всему залу и на сигнал замирают в позе, какую вспомнят. Ведущий выбирает самую интересную.

***Техника очистительного дыхания со звуком «ха»***

Дыхание начинается из исходного положения стоя, ноги врозь, ступни параллельно. Глаза закрыть.

В.: медленно поднимая слегка согнутые в локтях руки вверх, сделать вдох. А теперь представьте что в руках над находится сосуд, в который по рукам стекают все недуги и печали, сделав паузу, чтобы не расплескать сосуд, наклонитесь с прямой спиной вперёд. И резким движением со звуком «ха» бросить сосуд вниз.

Встали на свои коврики. Поприветствовали друг друга. Пожелали мысленно всем близким и друзьям здоровья.