**Знакомтесь - занятия с элементами хатха-йоги.**



Хатха-йога… Почему именно она? Очень просто, ведь как раз этот вид йоги уделяет основное внимание физическому совершенствованию и укреплению организма. Слово «хатха» состоит из двух частей. «Ха» обозначает солнце, «тха» — луна. Солнце символизирует тепло, активность и энергию, а луна — холод, пассивность и торможение.

Проведение [занятия в детском саду](http://www.deti-club.ru/category/zaniatia) с элементами хатха-йоги поможет детям сбалансировать противоположные физиологические процессы возбуждения и торможения. Основными элементами хатха-йоги являются так называемые асаны (позы), а также пранаяма (дыхательные упражнения).

**Занятие: как мы осваиваем азы хатха-йоги**

Итак, вот некоторые особенности выполнения йоговских упражнений.

1. Упражнения включают в себя очень плавные, спокойные действия, сопровождающиеся расслаблением мышц и нервной системы. Занятие с элементами хатха-йоги возможно лишь в том случае, если дети себя комфортно чувствуют. Боль и неприятные ощущения недопустимы на занятиях.
2. Преобладающая часть поз статична (то есть выдерживается в течение определенного времени). Поэтому резкие, многократно повторяющиеся движения, используемые в традиционной гимнастике, отсутствуют.
3. Выполнение упражнений не требует какого-то специального дорогостоящего оборудования и места занятий.
4. Приступая к занятиям, непременно анализируем , в каком расположении духа и самочувствии находятся дети.
5. Одежда для занятий не должна сковывать движений, а обувь вообще не нужна: занимаясь босиком и используя массажные коврики, ребенок укрепляет мышцы стопы.
6. Упражнения выполняем на полу. Древние йоги использовали травяную подстилку. За неимением в современных условиях подобного инвентаря, вполне можно заниматься на коврике. Самое главное — мы выполняем упражнения регулярно!
7. В силу возрастных физиологических особенностей дыхания, дошкольник еще не умеет точно согласовывать дыхание с характером движения, поэтому упражнения выполняются с произвольным дыханием.

**Итак, как мы занимаемся йогой ?**

**«Поза мостика»**

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуть в коленях. Руки положите вдоль туловища, ладонями к полу. Медленно поднимаем таз вверх. Удерживаем позу в точке подъема до 10 секунд. Затем плавно опускаемся на спину. Расслабляемся и немного отдыхаем.

Это упражнение способствует исправлению осанки, укрепляет мышцы живота.

**«Поза кобры»**

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, носки вытянуты. Руки согнуты в локтях. Ладони упираются в пол. Плавно выпрямляем руки. Постепенно поднимаем голову, подбородок, плечи, грудь. Выдерживаем позу 7-10 секунд. Затем медленно опускаемся в исходное положение и расслабляемся.

Улучшается работа внутренних органов, и увеличивается гибкость.

**«Поза стрекозы»**

Исходное положение: лежа на животе, руки вытягиваем вдоль тела, ладонями вниз. Неторопливо отводим руки назад — вверх. Ноги отрываем от пола, поднимая вверх. Задерживаем позу на 5-10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное. Потом медленно опускаемся в исходное положение.

Укрепляются мышцы брюшного пресса.

**«Поза факир»**

Медленно приседаем. Колени разводим в стороны, не отрывая пятки от пола. В такой позе 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Возвращаемся в исходное положение.

Упражнение укрепляет коленные суставы, а также улучшает работу пищеварительной системы.

**«Поза цапли»**

Встаем прямо, ноги вместе, руки опускаем вдоль туловища. Медленно наклоняемся вниз, не сгибая ноги в коленях. Стараемся голову прижать к коленям, обхватив ноги руками. Если наклон сразу не получается, то просто касаемся руками пола. Задерживаемся в позе 5-7 секунд, а затем возвращаемся в исходное положение. Дыхание произвольное.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы бедра, позвоночник и улучшает пищеварение.

**«Поза калачика»**

Исходное положение: лежа на боку, руки вытянуты вдоль туловища. Медленно сгибаем колени, прижимая их руками к груди. Дыхание произвольное. Задерживаемся в позе 5-10 секунд. Затем исходное положение.

Это упражнение укрепляет пресс и позвоночник.

**«Поза доброго тигра»**

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), одновременно поднимая голову и копчик, прогибаем спину. Стоим в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Затем в исходное положение.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.

**«Поза сердитого тигра»**

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), опускаем голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Удерживаем позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Возвращаемся в исходное положение.

Это упражнение развивает гибкость.

**Литература:**

* Липень А.А. «Детская оздоровительная йога». – СПб.6 Питер, 2009.
* Волков О.А. «Веселая йога»: специально для детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.