**Йога на уроках в школе и дома**

Комплексы упражнений – укрепляем мышцы спины.

1. **Упражнения для грудного отдела позвоночника**

И.п сидя на стуле, спина прямая, плечи расправлены, отводим руки назад медленно делаем глубокий вдох носом, немного прогибаясь в поясничном отделе назад и с выдохом через рот медленно вернулись в исходное положение.

**Эффект: это упражнение, улучшает состояние сердечно сосудистой системы.**

1. **Поза Горы**

И.п стоя руки опущены вниз, ноги на ширине плеч, расправить грудную клетку, глубокий вдох, мышцы рук и ног немного напрячь, руки развести в стороны, мысленно представить, что вы гора и с выдохом медленно через рот расслабить мышцы рук и ног, руки вдоль туловища.

**Эффект: улучшает осанку, укрепляет мышцы рук и ног, стоп и всего тела, даёт силу, внимание и спокойствие, способствует концентрации ума.**

1. **Поза Танец рук**

И.п сидя на стуле или по турецкий спина прямая, руки тыльной стороной ладоней сложить перед грудной клеткой, медленно отводить руки то вправо то влево следить за дыханием, локти в стороны.

**Эффект: формирует правильную осанку, увеличивает силу мышц, гибкость мышц плечевого пояса.**

1. **Обратная молитвенная поза**

И.п сидя или стоя спина прямая завести руки за спину и сложить ладони вместе тыльной поверхностью, посчитать медленно до 20 раз дыхание спокойное (вдох носом выдох через рот),затем медленно опустить руки вниз.

**Эффект: упражнение раскрывает грудную клетку, делает эластичными мышцы плечевого пояса.**

1. **Упражнения на потягивание**

И. п сидя на стуле или на полу ноги вытянуть вперёд, руки отвести назад сложить пальцы в замок и ладонями упереться в стул или в пол выпрямить в локтевом суставе. Немного прогнуться назад и потянуться удержаться в этом положении под счёт до 20 раз, следить за дыханием.

**Эффект: раскрывает грудную клетку, делает эластичными мышцы плечевого пояса, вытягивает трицепсы и широкие мышцы спины.**

1. **Поза Пальмы**

И.п сидя на стуле или на полу по турецкий спина прямая, вытянуть руки вверх сложить в замок и тыльными поверхностью ладоней развернуть вверх. Удержаться в этом положении на счёт до 20 раз (дыхание спокойное).

**Эффект: укрепляет мышцы и вытягивает тело, улучшает осанку.**

1. **Скручивание туловища на стуле**

И.п сидя на краю стула руки вытянуть вверх сложив в замок спина прямая. Поворачиваясь в правую сторону медленно вдох и вернуться в и.п. выдох, также в другую сторону, стопы от пола не отрывать.

**Эффект: делает позвоночник гибким, растягивает боковые мышцы спины.**

1. **Поза Дерева**

И.п стоя на правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе стопой упереться на внутреннюю часть бедра, руки сложить перед грудью тыльной поверхностью ладоней, удержаться в этом положении счёт до 20 раз (дыхание спокойное).

**Эффект: укрепляет ноги и стопы, делает суставы ног подвижными,** **помогает держать хорошую осанку, улучшает равновесие**.

1. **Поза Собаки мордой вверх**

И.п Стоя лицом к стулу , наклонившись к стулу, упереться руками о край стула ноги вытянуть назад ,прогнувшись в поясничном отделе запрокинуть голову назад сделать глубокий вдох носом и вернувшись в и. п. выдохнуть медленно через рот губы сложенные в трубочку.

**Эффект: укрепляет мышцы рук, плеч, ног, даёт гибкость пояснице,** **заряжает силой и энергией.**

1. **Поза Треугольника**

И.п стоя ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне плеч ,наклоняемся в правую сторону ,левая рука вверх, а правая рука касается стопы медленно поворачиваем голову вниз и смотрим на руку(дыхание спокойное, вдох носом выдох через рот), также в другую сторону.

**Эффект: стимулирует деятельность нервной системы, поддерживает тонус мышц, снимает напряжение с поясницы.**

1. **Релаксация**

И.п лёжа на полу, руки вытянуты за головой, голова прямо, ноги прямые, стопы вместе. В этом положении лежать 3-5 минут не двигаясь, расслабиться, глаза закрыть.

**Эффект: данное упражнение расслабляет мышцы, снимает усталость и психологическое напряжение.**