Занятие по йоге для детей дошкольного возраста.

1. часть занятия
2. Пропеваем звук ОМ (3 раза).
3. Упражнения для глаз (5 раз):
* смотрим вверх-вниз;
* смотрим влево-вправо;
* смотрим по кругу.
1. Упражнения для шеи (5 раз):
* наклоны головы вперед - назад;
* наклоны головы вправо - влево;
* круговые движения головой.
1. Полное дыхание йогов (3 раза).

ТВ (техника выполнения): представьте, что внутри у вас находится длинный воздушный шарик. И вы начинаете надувать его снизу, с живота, после надуваете в области груди, а затем - где шея. Потом шарик развязываете, и он сдувается снизу, в области груди и выше груди.

1. Очистительное дыхание (4 раза).

ТВ: встаньте и представьте, что вы большой паровоз. Вы приближаетесь к станции, и машинист дает гудок. Все тело напряжено и проводится очистительное дыхание небольшими порциями сквозь зубы.

1. часть занятия
2. Гимнастика потягиваний:
* лежа на животе, руки в стороны, потянуться (3-4 раза);
* стоя на четвереньках, упражнение "кошечка", ссутулиться, потянуться (3-4 раза);
* сидя с прямыми ногами вперед, пальцами рук взяться за стопы нагнуться и потянуться (3-4 раза)
* стоя, одна рука вверх, другая - вниз, потянуться (ладони напряжены и раскрыты). Потом поменять руки (по 2 раза каждой рукой).

После каждого напряжения - расслабление. Детям необходимо напоминать, чтобы они улыбались, чтобы каждое потягивание было в радость.

1. Упражнения для растяжки:
* И.П.: сидя, ноги врозь. Наклониться к прямым ногам поочередно, а затем обхватив стопы руками с внутренней стороны, наклоны головой к полу. Ноги не сгибать (3-4 раза)
* И.П.: сидя, согнуть ногу в колене, обхватив столу руками и подтягивать её руками к груди. (2-3 раза каждой ногой)

Упражнение "бабочка".

* И.П.: сидя. Одна нога лежит на полу, другую согнуть и стопу положить на бедро выпрямленной ноги, стараться, чтобы колено было направлено вниз. Выполнять наклоны к выпрямленной ноге, затем все тоже самое, но поменять ноги (по 3-4 раза к каждой ноге)
* Упражнение "боковые наклоны". И.П.: сидя по-турецки. Соединить руки за спиной взявшись за локти. С выдохом делать наклон в сторону, не отрывая

ягодицы от пола. В положении максимального наклона задержаться на несколько секунд. Со вдохом возвратиться в И.П. и сделать такой же наклон в другую *сторону* (2-3 раза в *каждую сторону)*

Упражнение "язык" И.П.: сидя по-турецки. Переплетая пальцы, обхватить ладонями затылок. Сделать вдох. С выдохом медленно и с напряжением наклонять голову руками к груди и, продолжая наклон медленно сгибать спину позвонок за позвонком, стараясь достать макушкой до пола. Со вдохом *медленно и также с напряжением* возвратиться в И.П. (3-4 раза)

-Упражнение "уголок" (10 - 15 сек.)

-И.П.: стоя, широко расставив ноги. Постараться достать пол ладонями, затем локтями и, наконец, головой. Ноги не сгибать(2-3раза).

1. Релаксация в Шавасане.

Т.В.: лежа на спине, глаза закрыты, ноги немного врозь, руки от туловища на 10

-15 см, все тело расслаблено III часть занятия

Все асаны фиксируются в течение 10 секунд. Входить в асану и выходить из нее нужно медленно, плавно и спокойно.

Асаны:

1. " Березка"

ИП: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

ТВ: согнуть ноги в коленях и поднять их так, чтобы колени были на уровне живота, поднять таз, поддерживая его руками, и затем вытянуть ноги вверх. Поднять туловище еще больше, подбородок упирается в грудную кость. Спину, таз и ноги установить на одной вертикальной прямой. Ладони поддерживают туловище, упираясь как можно ближе к лопаткам. Локти широко не расставлять. Вес тела должен приходиться на затылок, шею и плечи. Дыхание свободное. В лозе находиться до дискомфорта. Из асаны выходить в обратном порядке, сразу после выхода расслабиться и отдохнуть минимум 10 - 15 с.

8.1 Релаксация Шавасана.

1. "Плуг"

ИП: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

ТВ: *поднять ноги, пятки расположить* напротив *носа,* ладони поддерживают таз. Задержаться в позе на 15 ударов пульса. Затем ноги продвинуть за голову, колени поставить на лоб, руки тоже перевести за голову ладонями вверх. Задержаться в позе на 15 ударов пульса. После этого ноги продвинуть еще дальше за голову, поставить на пол на носки и постараться выпрямить в коленях, руки вдоль туловища, ладони вниз. В позе находиться до дискомфорта, дыхание свободное. Выход из позы в обратной пос ледо вател ьности

* 1. Релаксация Шавасана.
1. "Мостик"

ИП: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

ТВ: согнуть колени, стопы поставить возле ягодиц на ширину плеч. Руки вытянуть за голову, ладони поставить на пол под плечевой пояс пальцами в направлении ног. Поднять таз, прогнуться в спине и стоять на руках и ногах, стараясь их выпрямить. Дыхание свободное. После выполнения лечь на пол и расслабиться

10.2. *Релаксация "Крокодил".*

ТВ: лежа на животе, руки сложены друг на друга, голова лежит на боку на тыльной стороне ладоней

1. Динамические медитации:
* Упражнение "Качалка". ТВ: лечь на спину, сгруппироваться ("согнуться калачиком"), подтянув оба колена к подбородку и обхватив руками лодыжки. Выполнить качания на округлой спине вперед-назад. (8-12 качаний).
* Упражнение "Тачка". ТВ: один ребенок принимает упор лежа, другой берет его за ноги и ребенок передвигается на руках. Затем дети меняются (1 - 1,5 мин)
1. "Лук"

ИП: лежа лицом вниз, ноги вместе, руки вдоль туловища.

ТВ: согнуть ноги в коленях и взяться ладонями за лодыжки, откинуть голову назад, натянуть ноги и максимально прогнуться в спине. Ноги держать вместе.

В позе находиться до дискомфорта, дыхание свободное. Отпустить ноги и вернуться в ИП

* 1. Релаксация "Крокодил".
1. "Аист"

ИП: стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

ТВ: со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям. Ноги в коленях не сгибать. Задержка на выдохе. Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться, руки скользят вдоль туловища. Выполнять три раза 13.1 Релаксация Шавасана.

1. "Верблюд"

ИП: сидя на коленях, пятки с обеих сторон таза. Руками взяться за пятки или лодыжки.

ТВ: выполнить прогиб в спине назад, начиная с шейных позвонков, поднявшись с пяток, бедра поставить перпендикулярно полу. Задержка на вдохе до дискомфорта. С *выдохом вернуться в* ИП

* 1. Релаксация в позе ребенка.

ТВ: сесть на пятки, затем наклониться вперед, чтобы лоб коснулся пола, руки вдоль ног, расслабиться, глаза закрыты

1. "Дерево"

ИП: стоя руки опущены вниз.

ТВ: согнуть одну ногу в колене, взять ее за лодыжку и приложить согнутую ногу подошвой к внутренней стороне бедра другой ноги. Поднять прямые руки над головой вверх, сложив их ладонями вместе, пальцы направлены вверх. Голову держать максимально прямо, чтобы взгляд был устремлен вперед. Зафиксировать позу на 10 - 15 секунд

* 1. Релаксация Шавасана.
1. Подвижная игра "Горка"

Участники стоят в колонне. Первый ребенок делает шаг вперед и принимает упор лежа. Второй участник игры проползает под первым и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д. Игра выполняется 2-3 раза подряд

1. Малоподвижная игра "Море волнуется раз:"

Под стихотворение:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

(Дети свободно перемещаются по площадке)

Морская фигура на месте замри!

(Дети занимают свой коврик и выполняю любую ранее разученную асану)

IV часть занятия

1. Медитация на расслабление в Шавасане.

"Поглядим на небосвод" (5-7 мин).

Лягте на спину, заведите руки за голову и представьте, что перед вами простираются небеса. Небо яркое, голубое, чистое и глубокое и лишь изредка по нему пробегают легкие пушистые облачка, похожие на мячик, воздушный шарик, медвежонка и т.д. Солнце согревает все ваше тело, каждую клеточку гладят его благотворные лучи, даря радость и здоровье. Ветер нежно играет вашими волосами. Мир прекрасен и удивителен, как хорошо, что мы можем видеть, слышать и ощущать его красоту и беспредельную щедрость.