

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 195
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
похудожественно-эстетическому направлению развития воспитанников»

Принята:
Педагогическим советом
МБДОУ № 195
«Детский сад общеразвивающего вида»
от «01» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ № 195
«Детский сад общеразвивающего вида»
С.Е.Гергерт
от «01» августа 2024 г.
Приказ № 147



Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Детская хатха-йога»

Возраст обучающихся: 5 – 8 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик: Пузикова С.М.
инструктор по физической культуре

г.Кемерово, 2024 г.

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	9
II. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы контроля	14
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	15
2.6. Список литературы	16
Приложение	17

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детская хатха-йога» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 июня 2022 года N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
5. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2)
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28. 09.2020 г. №28).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 г № 3)
8. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 998-р).
9. Устав МБДОУ № 195.
10. Программа развития МБДОУ № 195 до 2026 года.

Уровень программы –стартовый.

Актуальность программы заключается в решении проблемы оздоровления детей дошкольного возраста через занятия йогой.

Наряду со спортивными играми, легкой атлетикой, плаванием и другими видами спорта сейчас все популярнее становится восточное направление занятий, таких как: цигун, ушу, пилатес, йога, различные виды восточных единоборств и т.д. Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих учебных заведениях мира как рациональная и разумная система самосовершенствования и саморегуляции организма на физическом и психическом уровнях.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является то, что занятия йогой, создают положительный эмоциональный настрой;

- развитие внутреннего контроля;
- творческое самовыражение;
- развитие воображения;
- эстетический опыт;
- повышение адаптационных способностей.

Практическая значимость программы видится как средства дополнительного общего развития детей к основной образовательной программе по предметным областям физическая культура, познавательное развитие, музыка, театральное искусство.

Адресат программы: обучающиеся 5 – 8 лет. Занятия проводятся групповым способом (10-15 детей), 1 раз в неделю. Набор на участие в занятиях происходит по желанию родителей (законных представителей) обучающихся с последующим заключением договора.

Объем и срок освоения программы. Данная программа рассчитана на 2 года обучения, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы 64 часа.

На первом этапе: (старший дошкольный возраст 5 – 6 лет) – дети выполняют упражнения Хатха-йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

На втором этапе: (старший дошкольный возраст 6 – 8 лет) – к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания. В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу.

Режим занятий, периодичность и продолжительность:

Занятия проводятся групповым способом (10-15 детей), 1 раз в неделю. Продолжительность занятия с детьми дошкольного возраста – 30 минут.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: обучающиеся сформированы в группы одного возраста, являются основным составом секции. Состав группы переменный. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций. Основной формой организации занятий при реализации данной программы является **игра**. Выполнение асан проходит в форме игры, с использованием историй, сказок, песен, костюмов, игрушек и другого вспомогательного материала. При этом самое главное – это не выполнить асану идеально, а сделать усилие при ее выполнении и получить удовольствие от процесса. Здесь любое движение – это уже йога!

Практическая деятельность составляет основное содержание программы.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Целью программы является достижение общего оздоровительного эффекта, обеспечение эмоционального благополучия для детей, формирование эмоциональной уравновешенности.

Цель конкретизируется в следующих **задачах:**

Образовательные задачи:

- ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни

Развивающие задачи:

1. Развитие физических качеств у детей при помощи гимнастики хатха-йоги.
2. Укрепление здоровья:
 - содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний; -содействовать развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
 - способствовать повышению защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений йоги;
 - содействовать формированию правильной осанки и гигиенических навыков; - способствовать оздоровлению психики ребенка.
3. Развитие психомоторных способностей дошкольников: -

развивать двигательные качества; -развивать мелкую моторику.

4. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- побуждать обучающихся к творческому самовыражению.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативный срок освоения программы 64 часов (для детей старшей и подготовительных групп) при очной форме, из них: для детей старшей группы практических занятий 27 часов, теоретических занятий 5 часов; для детей подготовительной группы практических занятий 30 часа, теоретических занятий 2 часа.

Занятия начинаются с 1 октября и заканчиваются 31 мая, проходят 1 раза в неделю. Для старшей группы занятия по 25 минут, подготовительной группы 30 минут.

Учебно-тематический план программы

Первый год обучения с детьми старшей группы (5-6 лет)

№	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1. Водная часть					
1.	Вводное занятие	1	1	0	опрос
2.	Знакомство с йогой	1	0	1	Начальная диагностика
3.	Утренний комплекс «Приветствие солнцу - Сурья Намаскар», поза расслабления	2	0	2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
2. Йога					
4.	Поза зародыша	1	0	1	Наблюдение за правильностью выполнения
5.	Поза кривого дерева	1	0	1	
6.	Поза угла	1	0	1	
7.	Поза Орла	1	0	1	

8.	Наклон вперед сидя, движение по музыку	1	0	1	упражнений
----	--	---	---	---	------------

9.	Повторение асан	2	1	1	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений	
10.	Наклон вперед из положения Угол	1	0	1		
11. 12.	Точечный масса, движение под музыку	2	1	1		
	Поза ребёнка	2	1	1		
13.	Поза лука	2	0	2		
14.	Сгибание бедра в положении лежа А (Супта Падангуштасана)	2	0	2		
15.	Балансы. Т-удержание	1	0	1		
16.	Балансы. А-удержание	1	0	1		
17.	V-удержание	2	0	2		
18.	Парная йога. Кундалини-лотос	2	1	1		
19.	Поза мостика	2	0	2		
20.	Открытое занятие	1	0	1		
21.	Повторение асан, точечный массаж	2	0	2		
22.	Итоговое занятие	1	0	1		Итоговая диагностика
	ИТОГО:	32	5	27		

Содержание учебного плана.

Первый год обучения Старшая группа (5-6 лет).

Раздел 1. Вводный.

Теория: Знакомство с йогой, правилами безопасности на занятиях. Изучить технику выполнения асан.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: выполнение асан.

Раздел 2. Йога

Теория: Изучить технику выполнения упражнений и точечного массажа.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: выполнение упражнений поз стоя, сидя, лёжа, балансов, парной гимнастики, точечного массажа.

Второй год обучения с детьми подготовительной группы (6-8 лет)

№	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1. Организационная часть					
1.	Вводное занятие	1	1	0	Начальная диагностика, опрос
2.	Позы стоя	2	1	1	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
3.	Утренний комплекс «Приветствиесолнцу - Сурья Намаскар», поза бриллианта	1	0	1	
2. Йога					
4.	Поза горы (Тадасана)	1	0	1	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
5.	Поза дерева (Врикшасана)	1	0	1	
6.	Поза воина (Виравхаррасана1)	1	0	1	
7.	Поза Орла (Гарудасана)	1	0	1	
8.	Наклон вперед сидя (Пашчимоттасана)	1	0	1	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
9.	Боковой наклон вперед сидя (Париврита Джану Ширшасана)	1	0	1	
10.	Наклон вперед из положения Угол (Упавиштха Конасана)	2	0	2	
11.	Связанный угол (Бадха Конасана)	2	0	2	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
12.	Поза верблюда (Уштрасана)	2	0	2	
13.	Поза лука (Дханурасана)	2	0	2	
14.	Сгибание бедра в положении лежа А (Супта Падангуштасана)	2	0	2	
15.	Балансы, точечный массаж, дыхательная гимнастика	2	0	2	
16.	Баланс на руках. Поза ворона (Какасана)	1	0	1	
17.	Повторение асан, точечный масса, дыхательная гимнастика	1	0	1	
18.	Кундалини-лотос	2	0	2	

19.	Собака мордой вниз (Утха Мукха Шванасана)	2	0	2	
20.	Поза воина	2	0	2	Наблюдение
21.	Открытое занятие	1	0	1	
22.	Итоговое занятие	1	0	1	Итоговая диагностика
	ИТОГО:	32	2	30	

Второй год обучения Подготовительная группа (6 -8 лет).

Раздел 1. Организационный.

Теория: Закрепить технику безопасности на занятиях. Закрепить технику выполнения ранее изученных асан.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: выполнение асан.

Раздел 2. Йога

Теория: Закрепить знания техники выполнения упражнений, точечного массажа. Изучение техник новых упражнений, дыхательной гимнастики.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: выполнение упражнений поз стоя, сидя, лёжа, балансов, парной гимнастики, дыхательной гимнастики, балансов, точечного массажа.

1.4. Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы обучающийся **первого года обучения (старшая группа)** будет знать:

- Правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- Иметь представление о йоге как комплексе упражнений, направленных на физическое развитие ребёнка;
- Технику выполнения асан.

будет уметь:

- выполнять асаны, точечный массаж;
- самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

будет владеть:

- практическими умениями и навыками в объёме данной программы.

В результате освоения программы обучающийся **второго года обучения (подготовительная группа)** будет знать:

- правила безопасности при выполнении физических упражнений

- технику выполнения упражнений без предметов и с предметами.
- основы здорового образа жизни

будет уметь:

- выполнять асаны, балансы, парную гимнастику, дыхательную гимнастику;
- самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.
- согласование характера движений с настроением музыки разовьют креативные способности в двигательной сфере, разовьют чувство ритма и темпа, эмоциональную отзывчивость на музыку.
- исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по йоге.

будет владеть:

- собственным телом: укрепят осанку, улучшат физические качества: координацию, силу, общую выносливость, ловкость, гибкость, скорость, сочетание скорости и силы, равновесия;
- техникой выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам; улучшат умственные способности: внимание, быстроту реакций, память, воображение.
- эмоциональной сферой: разовьют нравственно-волевые качества, коммуникативные способности.
- навыками различных видов передвижений по залу.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 32 недели;

Количество учебных дней – 32 дня;

Продолжительность каникул – летний период

Даты начала и окончания учебных периодов – с 1 октября по 31 мая.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Ноутбук.
- МФУ.
- Колонки.
- Музыкальный центр.
- Аудиозаписи для музыкального сопровождения.
- Спортивная форма.
- Коврики для фитнеса - 15шт.
- Кубики-15шт.

Информационное обеспечение:

Официальный сайт «Федерация йоги России» <https://russianyogafederation.ru/>

Кадровое обеспечение:

Инструктор по физической культуре.

- Требования к педагогу: педагогическое образование по специальности «Дошкольное образование», специальное обучение по направлению «Инструктор по физической культуре».

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления

требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы

2.3. Формы контроля

Опрос, входная диагностика, наблюдение за правильностью выполнения упражнений, открытое занятие, итоговая диагностика.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

2.5. Методические материалы

Учебное, научно-методическое, дидактическое обеспечение.

- Программа.
- Литература по «Хатха-йоге».
- Литература по дыхательной гимнастике.
- Пособия для занятий.
- Литература по массажу.
- Комплексы упражнений.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

1. Обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги);
2. Группы сформированы по возрастному признаку: 5-6 лет, 6-8 лет.
3. *Возраст детей*, для реализации данной образовательной программы 5-8 лет. Дети этого возраста способны на высоком уровне усваивать разнообразную

информацию, преобразовывать в виде материальных объектов и оценивать в соответствии с предложенными критериями.

4. четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
5. хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов); коврики (одеяло);
6. одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
7. время проведения – утреннее или после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
8. противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление.
9. Собственное желание ребенка.
10. Комплексы составляются по принципу —от простого к сложному
11. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
12. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
13. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
14. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
15. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
16. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Методы

- фронтальная работа;
- переключения с одной деятельности на другую;

- поощрения
- игры и игровые ситуации
- общеразвивающие упражнения;
- общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для развития координации движений

Дидактические методы.

1. Методы использования слова:

- рассказ -объяснение; -
- указания.

2. Метод наглядного воздействия: -показ.

3. практические (выполнение асан)

Структура занятия

I. Вводная часть (3-5 минут).

1. Встреча: —Улыбнитесь!||, —Настройтесь на занятие!||

2. Разминка:

- Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.
- Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть (10-15 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед;
- для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса; □ на равновесие.

3. Дыхательные упражнения. (3-5 минут)

4. Гимнастика для глаз (3-5 минут)

5. Медитация, релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы) (5-10 минут)

6. Блок «Арт-терапии» (10-15 минут)

III. Заключительная часть (3-5 минут).

Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Способы и направления поддержки детской инициативы

Для развития детской инициативы и самостоятельности создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте.

Поддерживается стремление детей тренировать волю, желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

В процессе организованной образовательной деятельности дошкольников ориентируют на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обращать внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу. Развитию самостоятельности способствует поддержка у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий.

Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность. Поэтому задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности («Я — молодец!»). Дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

- консультативная помощь.
- участие в родительских собраниях.
- проведение открытых занятий.
- проведение занятий с участием родителей.

Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

2.6. Список использованной литературы

Для педагогов

1. Бокатов, А. Детская йога: учебно-методическое пособие . - Москва: «Ника-центр», 2009 г. – Текст: непосредственный.
2. Игнатъева, Т.П. Практическая хатка – йога для детей: учебно-методическое пособие / Санкт-Петербург «Нева», 2003г. – Текст: непосредственный.
3. Белов В.И. Йога для всех: учебно-методическое пособие / Москва: «КСП» 1997. – Текст: непосредственный.
4. Осипова, В. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Журн. Обруч №3-1997. с.31-33.
5. Шифферс, М.Е. Айенгар – йога для всех: учебно-методическое пособие / Мария Шифферс. – Москва: Эксмо, 2011. – 176с.: ил. – Текст: непосредственный
6. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой: методическое пособие / Москва: Метафора. – 2003. – Текст: непосредственный.
7. Йога для начинающих [сайт] / Tochka-Yoga.ru: электронный журнал. - URL.: <https://tochka-yoga.ru/elementy-jogi-dlya-detej/> (дата обращения 21.12.2021). – Текст: электронный

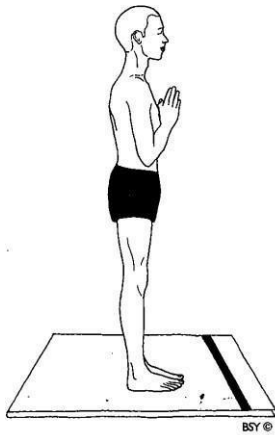
Для родителей

1. Панда, К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – Санкт-Петербург: «Издательство «ДИЛЯ», 2010. – 104с. – Текст: непосредственный.
2. Фёрн Коттон. Йога для детей: / Робинс, 2018, - 32 с. – Текст: непосредственный.

Для детей

1. Белуза, А.В. Как бобёр йоге учил/ цифровая книга, 2019. – Текст: электронный.
2. Паджалунка Лорена. Играем в йогу утром / цифровая книга, 2019. – Текст: электронный.

Позиция 1: Пранамасана



Встаньте лицом к солнцу если возможно.

Стойте прямо, ноги вместе, ладони соприкасаются в центре груди, руки расслаблены.

Вдохните и выдохните, осознавая дыхание.

Все тело должно быть расслаблено, спина прямая.

Полезьа: Эта асана способствует концентрации и осознанию выполняемой практики.

Позиция 2: Наста Уттханасана (поза вытянутых рук)

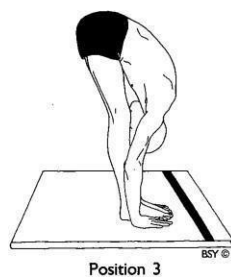
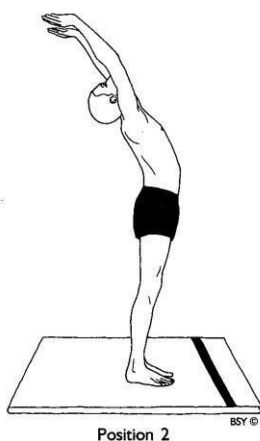
Вдохните, медленно поднимая руки над головой.

Руки на ширине плеч.

Наклонитесь назад, насколько это возможно. Спина наклонена. Со временем, изгиб спины становится больше.

Полезьа: Эта асана придает гибкость органам брюшной полости, растягивает руки и плечи, тонизирует позвоночник и раскрывает легкие

Позиция 3: Падахастасана (наклон к ногам)



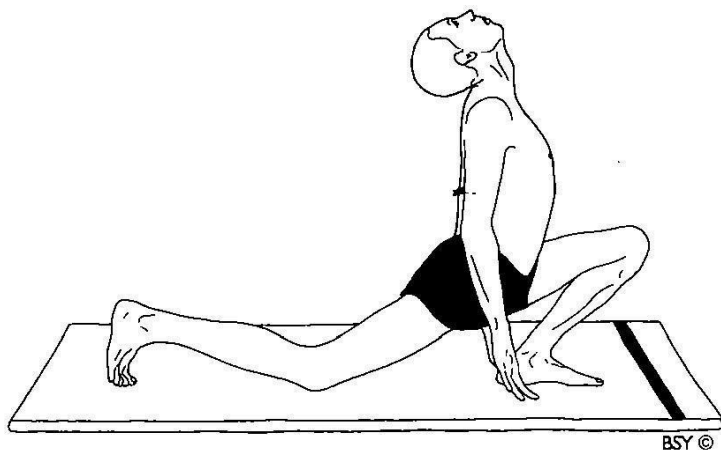
Глубоко выдохните, наклоняясь вперед, колени должны быть прямыми. Положите ладони рядом с пальцами ног, на пол.

Постарайтесь коснуться лбом коленей. Спина согнута.

Старайтесь не перенапрягаться – с практикой ваши наклоны станут ниже.

Полезьа: Эта асана помогает предотвратить, избавиться или облегчить заболевания желудка. Она снижает уровень жира на животе, улучшает пищеварение, освобождает от запоров, способствует циркуляции крови и разминает спину.

Позиция 4: Ашва Санчаланасана (поза коня)



Держите руки перед стопами на полу.

Выдохните, вытягивая правую ногу назад, насколько это возможно, сгибая левое колено.

Большой палец правой ноги и колено касаются пола. Спина выгнута, взгляд направлен вверх.

Выгните спину, так чтобы подбородок смотрел вверх настолько, насколько это возможно. Со временем спина изгибается сильнее, с практикой всё приходит.

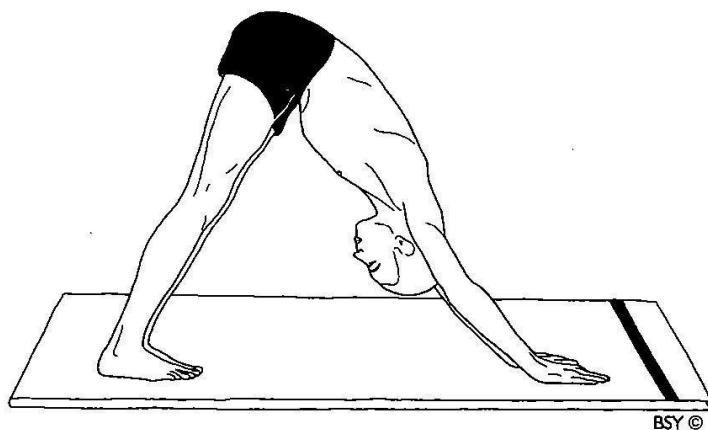
Полезьа: Даная асана тонизирует мышцы живота, усиливает мускулатуру ног и бедер, уравнивает нервную систему.

Позиция 5: Парватасана (поза горы)

Глубоко выдохните, отставив правую ногу обратно к левой.

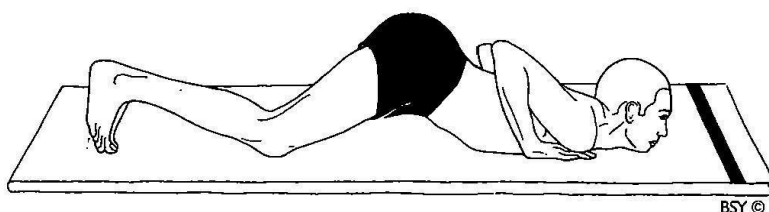
В это же время приподнимите ягодицы и опустите голову между рук, образуя треугольник.

В финальной позиции. Руки и ноги должны быть выпрямлены.



Пятками старайтесь упираться в пол, а голову наклонить как можно ближе к коленям. Эту асану часто называют позой собаки. **Полезьа:** Эта асана укрепляет нервы и мышцы рук и ног, разминает спину и способствует циркуляции крови, особенно в верхних отделах позвоночника. Это перевернутая позиция, которую могут выполнять люди не способные принимать сиршасану, стояние на голове из-за близорукости.

Позиция 6: Аштанга Намаскар (приветствие восьмью конечностями)

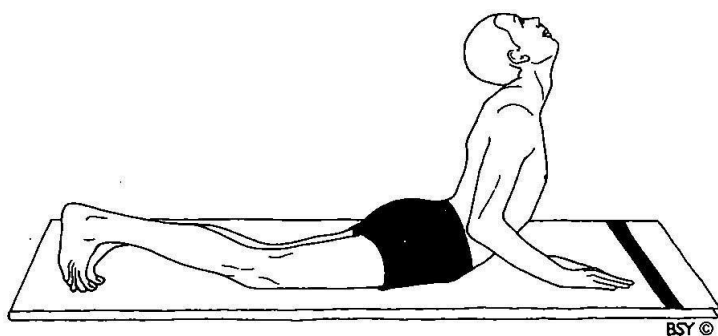


Задержите дыхание. Плавным движением из предыдущей позиции опустите колени на пол, затем грудь и подбородок.

В конечной позиции, только пальцы ног, колени, грудь, ладони и подбородок прикасаются к полу.

Ягодицы приподняты от пола. Спина слегка изогнута. Практикуя эту асану, через некоторое время можно будет становиться на колени, грудь и подбородок одновременно, задерживая дыхание. **Полезьа:** Эта асана тонизирует плечевую и шейную мускулатуру, разминает ноги и руки и развивает грудную клетку.

Позиция 7: Бхуджатгасана (поза кобры)



Вдыхая, медленно распрямитесь и опустите нижнюю часть туловища на пол. Выпрямите локти, выгните спину и поднимите грудь вперед. Живот старайтесь прижать к полу.

Голову откиньте назад.

Полезьа: Та же что и от аштанга намаскары. В данной асане, растягиваются мышцы живота, что способствует притоку свежей крови в пищеварительную полость. Эта асана излечивает все заболевания желудка, включая расстройства пищеварения и запоры. Изгиб спины в этом упражнении, сохраняет подвижность позвоночника, улучшает кровообращение, и обновляет самые важные спинные нервы. Данная позиция оптимизирует эффект многих гормонов.

Позиция 8: Парватсана (поза горы)

Расслабьте спину, и выдыхая, медленно поднимите таз, опуская пятки на пол.

Руки и стопы не двигаются.

Тело должно принять форму треугольника, как в 5 позиции. Подбородок находится как можно ближе к груди.

Позиция 9: Ашва Санчаланасана (поза коня)

Медленно вдыхая, выставите левую ногу вперед, расположив ее между двумя руками.

В это же время, опустите правое колено вниз к полу, и выгните таз.

Выгните спину и посмотрите вверх, подбородок направлен вверх насколько это возможно, так же как и в 4 позиции.

Позиция 10: Падахастасана (наклон к ногам)

Медленно выдыхая, наклонитесь к ногам.

Выпрямите колени и постарайтесь лбом коснуться колен, насколько это возможно, как и в 3 упражнении.

Позиция 11: Хаста Уттханасана (поза вытянутых рук)

Медленно вдохните, поднимая руки вверх, как и в упражнении 2.

Позиция 12: Пранамасана (поза молящегося)

Выдох, руки вместе, как и в позиции 1.

Расслабьтесь, и проследите, чтобы дыхание вернулось в норму. А

Позиции 13-24: Позиции с 1 по 12, это пол круга. Вторым кругом состоит из тех же 12 асан. Единственное различие заключается в том, что в 16 асане назад надо отставить левую ногу, и в 21 асане, правую ногу поставить между руками. Начните выполнять вторую половину круга, когда ваше дыхание нормализуется. Выполнив весь круг, или несколько, лягте в шавасану и расслабьтесь.

Польза: Когда практикующий сурья намаскар, синхронизирует дыхание с движениями, это способствует улучшению работы всех мышц, связок и внутренних органов. Именно по этой причине сурья Намаскар, это идеальная практика для людей, у которых не хватает времени заниматься асанами и пранаямой.

Сурья Намаскар, воздействует на шишковидную железу и гипоталамус, позволяя замедлить процесс дегенерации шишковидной железы. Замедление этого процесса в свою очередь гармонизирует жизнь ребенка в период полового созревания.

2. Позы стоя.

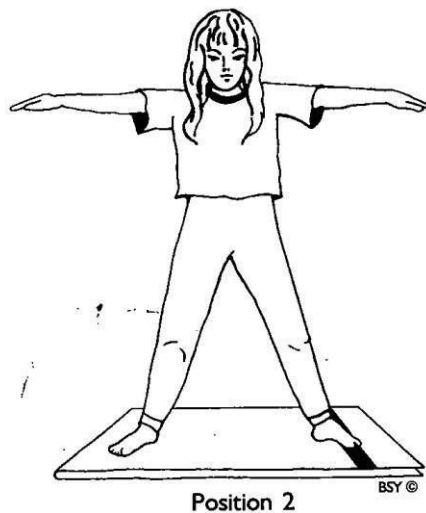
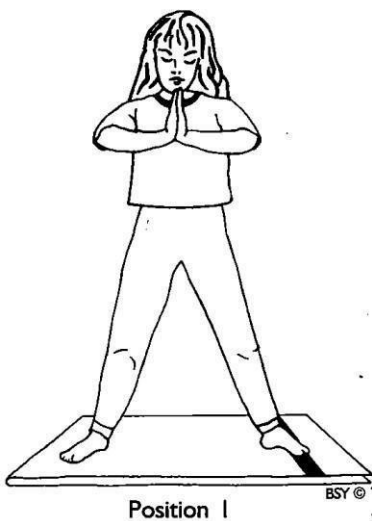
2.1. Поза горы. Тадапсана.

2.2. Поза дерева (Врикшасана)

2.3. Поза воина (Виравхарасана)

Вариант 1: Практика для начинающих

Позиция 1: Станьте прямо, ноги на ширине примерно метра, ладони сложены на уровне груди.

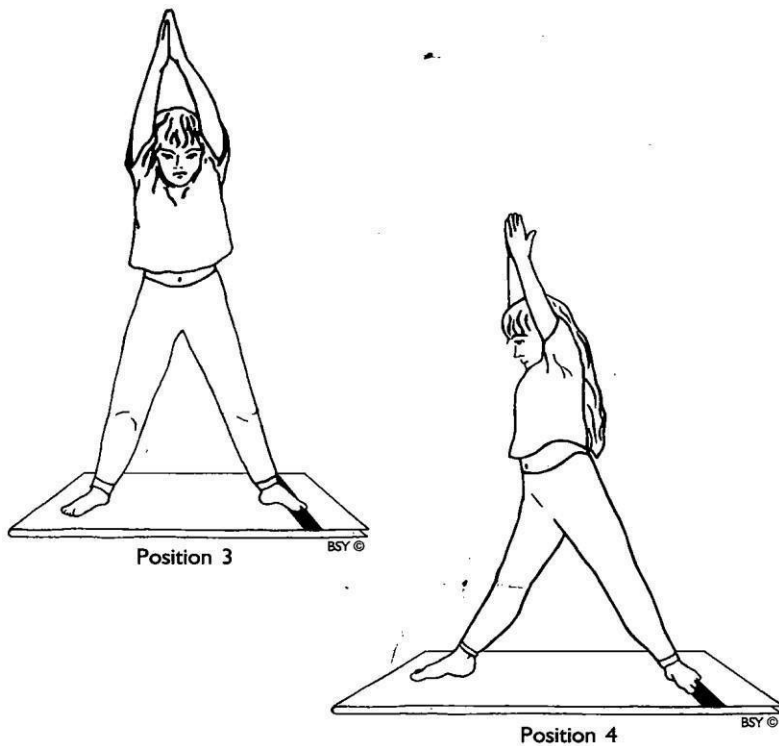


Позиция 2:

Выдыхая, поднимите руки по бокам на высоте плеч.

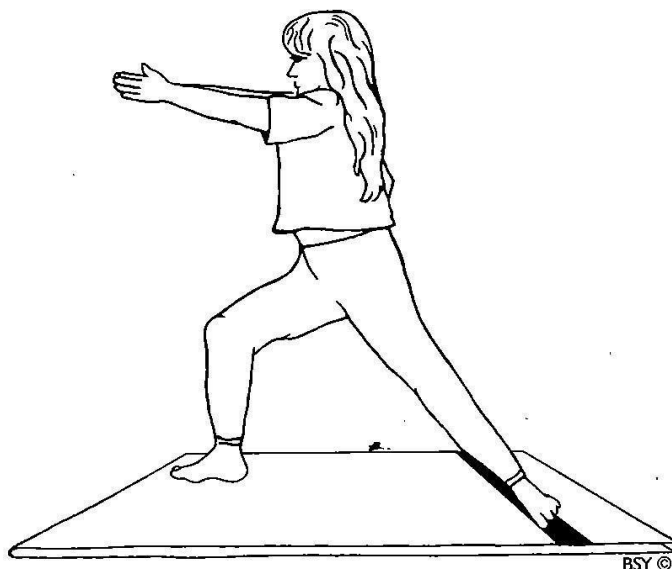
Позиция 3:

Вдохните и поднимете руки над головой, соединив ладони.



Позиция 4: Задержите дыхание, поворачивая тело направо, так чтобы правая нога располагалась напротив левой.

Правая стопа повернута направо, под прямым углом.



Позиция 5

Согните правое колено, руки вытяните вперед на уровне плеч, ладони сложены вместе. Спина прямая, левая нога отставлена назад.

Позиция 6

Задержите дыхание на выдохе, выставляя вперед колени, поднимая руки вверх, ладони вместе, как и в позиции 4.

Позиция 7

Вдохните, возвращая тело в позицию 3.

Позиция 8

Выдохните, вытягивая руки по бокам, как в 2 позиции.

Позиция 9

Вдохните, складывая ладони на уровне груди, как в позиции 1.

Позиции 10 – 18: Упражнение следует выполнить по 1 разу для каждой стороны тела. Обратите внимание, что вторая половина круга отличается тем, что в позиции 13, тело поворачивают налево, в 14 вперед выставляется левое колено.

2.4. Поза орла (Гарудасана)

3. Позы сидя

3.1. Наклон вперед сидя (Пашчимоттасана)

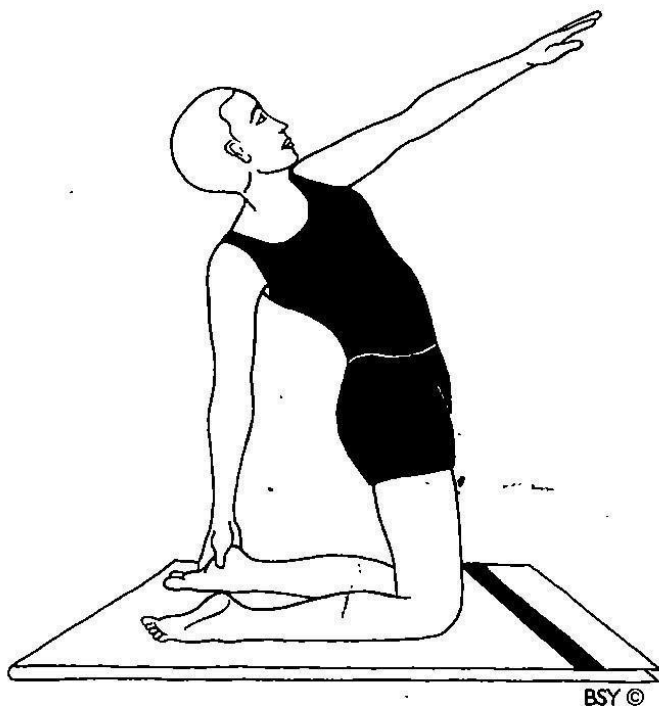
3.2. Боковой наклон вперед сидя (Париврита Джану Ширшасана)

3.3. Наклон вперед из положения угол (Упавиштха Конасана)

3.4. Связанный угол (Бадха Конасана)

3.5. Поза верблюда

Ардха Уштрасана (поза полу верблюда)



Сядьте в ваджрасану, колени слегка расставлены.

Вдыхая, поднимитесь на колени. Руки по бокам.

Выдохните, поворачивая торс направо, изгибаясь назад и обхватывая левую пятку правой рукой.

Левая рука должна быть вытянута вперед, над головой.

Посмотрите на свою левую руку.

Вес тела сосредоточен на левой пятке.

Вдохните, возвращаясь в стойку на колени.

Выдохните, поворачиваясь налево.

Если это упражнение вызывает сложность, дети могут правую руку класть на правую пятку и поднимать левую руку.

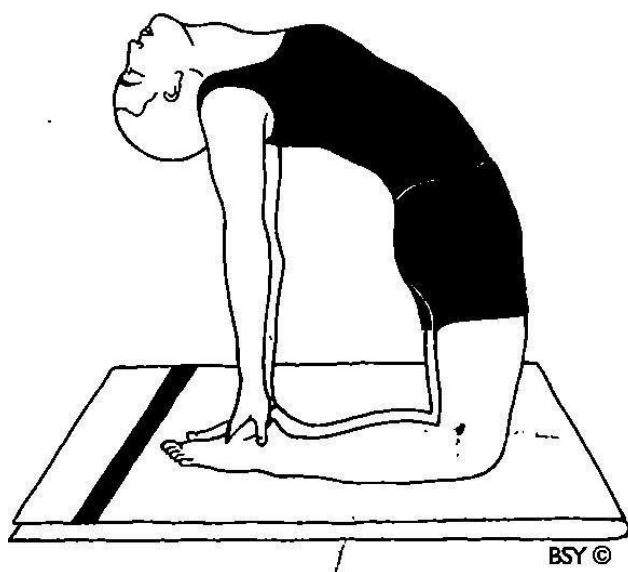
Затем повторите с другой рукой.

Выполните это упражнение 10 раз для каждой стороны, как динамическую практику.

Используя это упражнение как статичную асану, держите каждую руку по одной минуте.

Полезьа: Эту асану можно использовать в противовес, таким как асанам как шашанкасана, пашчимотасана и так далее. Она полезна для растягивания брюшной полости и кишечника, что помогает избежать запоров, болей в спине, искривления позвоночника и люмбаго.

Уштрасана (поза верблюда)



Сядьте в ваджрасану, колени слегка расставлены.

Вдыхая, встаньте на колени.

Выдыхая, нагнитесь назад, руки поставьте на пятки.

Выставите живот вперед, изогните спину и наклоните голову назад, вес тела приходится на руки.

Бедра должны находиться в вертикальном положении.

В таком положении сохраняйте нормальное дыхание.

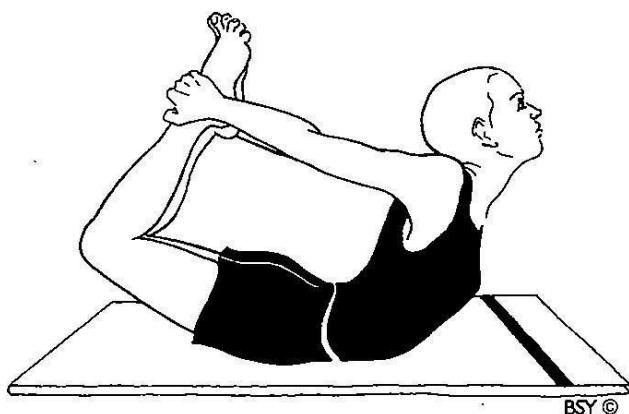
Вернитесь в начальное положение.

Полезьа: Эта асана растягивает живот, освобождает от запоров и тонизирует внутренние органы, такие как печень, поджелудочная железа и почки. Она оптимизирует работу печени и желудка, полезна для репродуктивной системы. Асана избавляет от болей в спине, люмбаго и сутулости. Изгиб шеи позволяет регулировать активность щитовидной железы.

4. Позы лежа.

4.1. Поза лука (Дханурасана)

Дханурасана (поза лука)



Лягте на живот, ноги вместе, руки вдоль туловища. Согните колени и схватите лодыжки ладонями.

Голову, грудь и руки вытяните насколько это возможно, так чтобы тело напоминало лук - руки и ноги словно тетива.

Распрямите грудную клетку тянясь к лодыжкам.

Теперь тело покоится на животе, руки прямые.

Задержите дыхание насколько это возможно, либо вдыхайте медленно и глубоко.

Полезьа: Это упражнение идеально для массажа органов и мышц брюшной полости, что в свою очередь способствует улучшению работы пищеварительной, выделительной и репродуктивной систем. Оно очень полезно для страдающих от желудочно-кишечных расстройств, запоров и плохой работы печени. Способствует гибкости позвоночника. Облегчает заболевания грудной клетки, в том числе и астмы.

4.2. Поза Кобры (Бхуджангасана)

Лягте на живот, ноги прямо, стопы вместе.

Положите ладони на пол, на ширине плеч.

Голова лежит на полу.

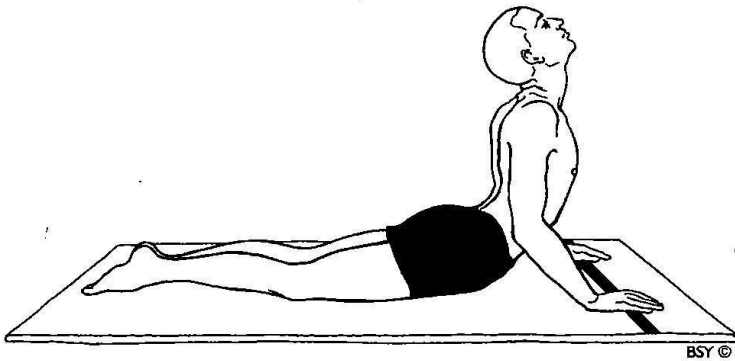
Вдыхая, медленно поднимите голову, шею и плечи.

Выпрямите руки и поднимете туловище на сколько это возможно, спины выгнута, подбородок смотрит вверх насколько это возможно.

Ненадолго задержите дыхание.

Выдыхая, опустите тело.

Бхуджангасана (поза кобры)



Полезьа: Данная асана особенно полезна детям, страдающим от болезней печени. Она тонизирует яичники и матку, помогая избежать менструальных проблем. Она стимулирует аппетит и избавляет от запоров. Благодаря практике, укрепляется позвоночник. Органы брюшной полости нежно массируются, особенно печень и почки. Асана полезна людям, страдающим от смещения межпозвонкового диска и избавляет от болей в спине.

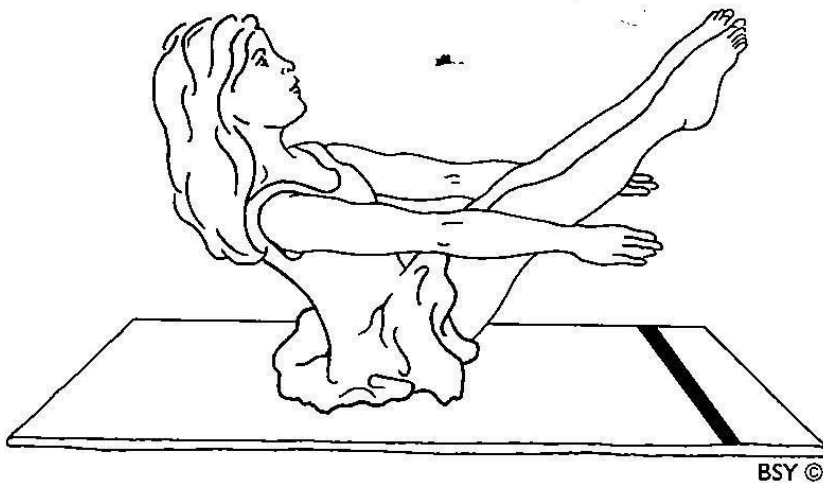
5. Балансы

5.1. Т-удержание

5.2. Баланс на руках. Поза ворона (Какасана).

5.3. V-удержание

Ваджроли Мудра Асана (поза буквы V, поза чибиса, удар молнии)



Простой вариант: Займите исходное положение, ноги вытянуты вперед, ладони на полу, рядом с телом.

Медленно поднимите ноги, вес тела должен приходиться на ягодицы, для сохранения равновесия. Используйте руки для поддержки.

Установив баланс, поднимите руки вверх, параллельно полу. Запястья расположены на уровне колен.

Если это тяжело, тогда обхватите ладонями бедра.

Вариант 2: Эта асана похожа на наукасану (позу лодки), но здесь тело и ноги поднимаются выше.

Лягте в шавасану.

Дышите медленно и глубоко.

Вдыхая, напрягитесь и поднимите спину и ноги, балансируя на ягодицах.

Поднимите руки параллельно полу. Запястья расположены на уровне колен.

Сохраняйте такое положение насколько это возможно, не дышите.

Расслабьтесь и вернитесь в шавасану, выдыхая.

Дышите медленно, пока сердцебиение не нормализуется. Затем повторите не менее 7 раз.

Полезьа: Это упражнение активизирует органы брюшной полости, особенно печень и укрепляет мускулатуру живота. Помогает избавиться от глистов, стимулирует мускулатуру кишечника и тонизирует внутренние органы. Она укрепляет мускулатуру позвоночника, нервы, развивает равновесие и концентрацию. Как произвольная мулабандха, это упражнение особенно полезно для девочек, так как укрепляет тазовую.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Упражнение 1: Сгибание пальцев ног

Сядьте на пол, ноги вытяните вперед. Поставьте руки на пол ладонями вниз по обе стороны от туловища – это исходное положение.

Отклонитесь назад, опираясь на прямые руки. Постарайтесь почувствовать свои пальцы ног. Медленно согните их назад и вперед, оставляя ноги неподвижными.

Повторите 10 раз.

Дыхание: Сгибая пальцы назад, вдыхайте; сгибая вперед – выдыхайте.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 2: Сгибание ног в голеностопных суставах

В исходном положении двигайте обе ступни назад и вперед насколько возможно, сгибая их в голеностопных суставах. Повторите 10 раз.

Дыхание: Когда ступня движется назад – вдох; вперед – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 3: Вращение ступней в голеностопных суставах

Примите исходное положение, раздвиньте ноги, не сгибая их. Пятки касаются пола, пальцы обеих ног направлены вверх. Вращайте правую ступню (в голеностопном суставе) по часовой стрелке 10 раз. Затем точно так же против часовой стрелки, тоже 10 раз.

Проделайте то же самое с левой ступней. Затем вращайте обе ступни вместе.

Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 4: Принудительное вращение ступней

Примите исходное положение. Затем положите правую ступню на левое бедро. Держа правую руку на правом колене, левой рукой вращайте правую ступню по часовой стрелке 10 раз, затем против часовой стрелки, тоже 10 раз.

Повторите то же с левой ногой.

Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 5: Сгибание и разгибание ног в коленях

Стадия 1: Примите исходное положение. Согните правую ногу в колене и обхватите правое бедро руками, сомкнув их под ним. Выпрямите правую ногу, не касаясь пола ни пяткой, ни пальцами. Оставляя руки под правым бедром, позвольте им выпрямиться вместе с ногою. Затем опять согните правую ногу в колене так, чтобы она коснулась пяткой ягодицы или максимально приблизилась к ней. И снова выпрямите ногу. Повторите это 10 раз. Проделайте то же с левой ногой.

Дыхание: Выпрямляя ногу – вдыхайте, сгибая – выдыхайте.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Стадия 2: Примите исходное положение. Вместо выпрямления ноги, согните ее в колене, прижав бедро к туловищу и вращайте нижнюю часть ноги вокруг коленного сустава. Сделайте 10 поворотов по часовой стрелке, затем 10 поворотов против часовой стрелки.

Проделайте то же с левой ногой.

Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 6: Динамические повороты спины

Примите исходное положение. Раздвиньте ноги. Руки вытяните в стороны. Правой рукой возьмитесь за большой палец левой ноги, а левую руку отведите а спину. Руки должны располагаться на одной прямой линии. Голову и туловище поверните влево, а взгляд направьте на пальцы левой руки.

Затем поверните туловище и голову вправо.левой рукой возьмитесь за большой палец правой ноги, а правую руку отведите за спину, взгляд устремите на пальцы правой руки. Это один цикл. Проделайте 10 или, если возможно, 20 циклов.

При разучивании делайте упражнение медленно, затем скорость выполнения постепенно наращивайте.

Вариант упражнения 6

Если занимающийся желает, он может развести ноги как можно шире (но не сгибать их), а затем проделать упражнение, как было описано выше.

Упражнение 7: Полубабочка

Из исходного положения согните правую ногу в колене и поместите с помощью рук правую ступню на левое бедро.

Ладонь левой руки положите на левое колено, а ладонь правой руки – на колено согнутой правой ноги. Осторожно двигайте правой рукой колено правой ноги вверх и вниз, пытаясь расслабить мышцы ноги насколько это возможно.

Выполняйте упражнение, пока правое колено не начнет касаться пола.

Повторите то же самое с левым коленом.

После нескольких дней или недель практики колено будет ложиться на пол без всяких усилий.

Дыхание: Во время движения колена вверх – вдох, во время движения вниз – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 8: Вращение колена

Примите то же исходное положение, что и в упражнении 7. Возьмитесь левой рукой за пальцы правой ноги.

Вращайте правой рукой колено правой ноги по кругу, стараясь постепенно увеличивать радиус этого круга.

Сделайте 10 поворотов по часовой стрелке и 10 поворотов против часовой стрелки.

Повторите то же с левым коленом.

Дыхание: Восходящая полуокружность – вдох, нисходящая – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 9: Полная бабочка

Стадия 1: Находясь в исходном положении, согните ноги в коленях и соедините их ступни вместе подошвами друг к другу. Попробуйте подтянуть пятки как можно ближе к промежности. Переплетите пальцы рук и поместите их под ступни.

Колени попробуйте положить на пол, осторожно надавливая на них локтями. Одновременно наклоняйте тело вперед. Постарайтесь коснуться пола лбом. В начальный период это будет трудно, но со временем станет обычным делом.

Стадия 2: Находясь в том же положении, что и в стадии 1, отведите руки назад и положите ладони на пол. Опираясь на руки, попробуйте положить колени на пол, затем позвольте им вернуться в верхнее положение. Повторите это 20, а по возможности, и более раз.

Стадия 3: Оставляя ступни ног соединенными, ладони положите на колени. Нажимая ладонями, толкните колени к полу, а затем, ослабив давление рук, позвольте им вернуться в верхнее положение. Повторите это раз 20, а то и более.

Дыхание: Дыхание нормальное, не зависящее от практики.

Сосредоточение: На подсчете движений и на ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 10: Походка вороны

Сядьте на корточки. Положите ладони на колени и ходите, оставаясь в таком положении. Вы можете ходить, опираясь на пальцы или на ступни. Выберите то, что для вас более трудно.

Делайте это упражнение недолго, не перенапрягайте ноги.

Затем пройдите "по-вороньи", касаясь пола попеременно то правым, то левым коленом, при каждом шаге. Это очень хорошее упражнение для подготовки ног к медитативным позам. Оно рекомендуется также людям с нарушением кровообращения в ногах.

Это упражнение будет полезным и для тех, кто страдает запорами. В этом случае надо сначала выпить два стакана воды, а потом походить по – вороньи в течение одной минуты. Затем надо выпить еще два стакана воды и вновь походить по – вороньи. Повторите это три раза и вы избавитесь от запора.

Упражнение 11: Сжатие рук

Вытяните руки вперед так, чтобы они находились в одной горизонтальной плоскости с плечами.

Вытяните и напрягите пальцы обеих рук. Затем крепко сожмите руки в кулаки, захватывая при этом большие пальцы остальными.

Снова вытяните и напрягите пальцы. Повторите эти движения 10 раз.

Дыхание: Разжимая руки – вдыхайте, сжимая – выдыхайте.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 12: Сгибание рук в запястьях

Примите то же исходное положение, что и в упражнении 11.

Согните руки в запястьях так, как если бы вы упирались ладонями в стену. Пальцы направлены вверх.

Затем поверните кисти вниз. Пальцы направлены вниз. Это один цикл.

Проделайте 10 циклов.

Дыхание: Восходящее движение – вдох, нисходящее – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 13: Вращение рук в суставах запястий

Вытяните правую руку вперед так, чтобы она находилась в одной горизонтальной плоскости с плечами. Сожмите пальцы этой руки в кулак и вращайте им относительно запястья сначала 10 раз по часовой стрелке, затем 10 раз против часовой стрелки. Повторите те же движения левой рукой. Затем вытяните вперед обе руки. Вращайте обоими кулаками одновременно 10 раз по часовой стрелке и 10 раз против часовой стрелки.

Упражнение 14: Сгибание рук в локтях

Стадия 1: Вытяните руки вперед (ладони обращены вверх) так, чтобы они находились в одной горизонтальной плоскости с плечами.

Согните обе руки в локтях, коснитесь плеч кончиками пальцев, затем снова вытяните руки.

Повторите это упражнение 10 раз.

Стадия 2: В исходной позиции разведите руки в стороны, и сделайте то же самое, что и в стадии 1.

Дыхание: Выпрямляя руки – вдыхайте, сгибая – выдыхайте.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 15: Вращение рук в плечевых суставах

Исходное положение то же, что и в упражнении 14 (стадия 2).

Делайте круговые движения руками в плечевых суставах, кончиками пальцев касаясь плеч. Сделайте 10 вращений вперед, а затем 10 вращений назад.

Старайтесь делать круговые движения таким образом, чтобы локти описывали окружности наибольшего радиуса. При этом оба локтя должны касаться друг друга перед грудью при каждом обороте.

Дыхание: Восходящее движение – вдох, нисходящее – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Упражнение 16: Наклоны головы и шеи

Стадия 1: Примите исходное положение. Закройте глаза. Медленно наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди. Так же медленно запрокиньте голову назад. Старайтесь почувствовать напряжение мышц шеи, но не перенапрягайтесь. Это один цикл. Сделайте 10 циклов.

Дыхание: Наклон назад – вдох, вперед – выдох.

Стадия 2: Примите исходное положение. Медленно наклоните голову влево, старайтесь во время наклона коснуться ухом плеча. Взгляд направлен вперед.

Проделайте то же самое в другую сторону. Это один цикл. Выполните 10 циклов.

Дыхание: Наклон головы к плечу – выдох, возвращение в исходное положение – вдох.

Стадия 3: Примите исходное положение. Голову держите прямо, глаза закрыты. Медленно поворачивайте голову вправо до тех пор, пока подбородок не окажется в одной плоскости с плечом. Так же медленно поверните голову влево. Выполните 10 циклов. Не перенапрягайтесь.

Дыхание: Поворот головы в сторону – выдох, возврат в исходное положение – вдох.

Стадия 4: Медленно вращайте голову по часовой стрелке, стараясь, чтобы она проходила как можно ближе к груди и плечам и отклонялась как можно дальше назад.

Затем выполните вращения в другую сторону.

Проделайте по 10 вращений в обе стороны. Не переутомляйтесь.

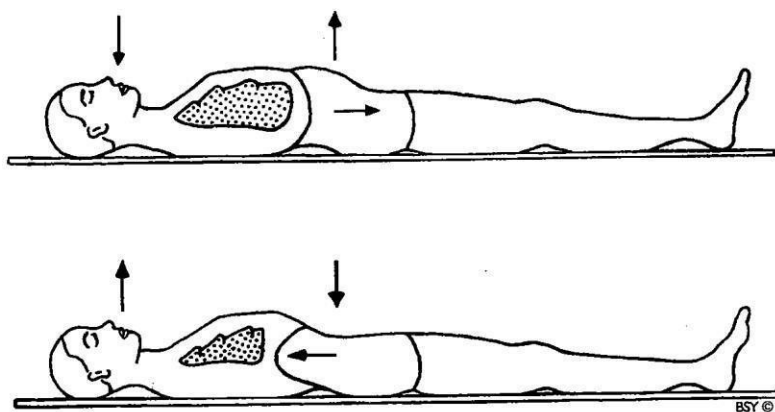
Дыхание: Голова движется вверх – вдох, вниз – выдох.

Сосредоточение: На дыхании, подсчете движений и ощущениях, вызываемых ими.

Полезность практики: Все нервы, соединяющие различные органы и части тела с головным мозгом, проходят через шею. К тому же плечи и мышцы шеи аккумулируют напряжение, возникающее в результате продолжительной работы (особенно за столом). Эти упражнения снимают напряжение, накопившееся в мышцах плечевого пояса и шеи.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (ПРАНАЯМА)

Дыхание животом



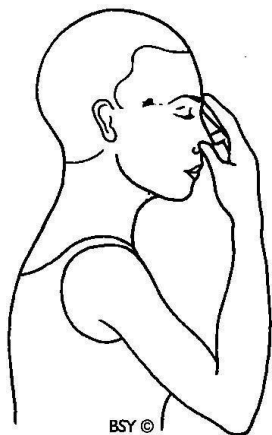
Попросите ребенка лечь на пол, для того чтобы поспособствовать правильному брюшному дыханию.

Положите бумажный кораблик, заранее изготовленный ребенком, ему на живот. Расскажите ему, что когда он вдыхает, кораблик поднимается на волне, а когда выдыхает, опускается.

Наблюдая за движениями кораблика на волнах, ребенок начинает осознавать брюшную полость и непосредственно брюшное дыхание, дыхание, совершаемое детьми неосознанно.

Полезьа: Брюшное дыхание это самый естественный вид дыхания в детском возрасте. Только когда мы взрослеем, мы начинаем дышать неправильно. Считается, что дыхание животом это одно из наиболее полезных форм дыхания, так как требует меньшего количества энергии в отличие от дыхания грудью, оно также улучшает газообмен.

Нади Шодхана Пранаяма (поочередное дыхание ноздрями)



Сядьте в любую удобную асану, спина прямая колени лежат на полу.

Полностью расслабьте тело и закройте глаза.

Расположите левую руку на левом колене, а правой поочередно закрывайте ноздри.

Указательный и средний палец слегка касаются межбровья.

Сохраняйте такое положение во время выполнения всей практики.

Большим пальцем закрывайте правую ноздрю, а безымянным левую.

Первый этап: Подготовка

Закройте правую ноздрю большим пальцем.

Левой ноздрей, вдыхайте и выдыхайте 5 раз, не открывая правую.

Затем безымянным пальцем закройте левую ноздрю и отпустите большой палец от правой.

Вдохните и выдохните 5 раз через левую ноздрю.

Один круг это вдох и выдох каждой ноздрей по 5 раз.

Выполните от 5 до 10 кругов.

Второй этап: Веселое дыхание

Закройте правую ноздрю большим пальцем, затем вдохните через левую.

Закройте левую ноздрю безымянным пальцем. Ослабьте большой палец, выпуская воздух через правую ноздрю.

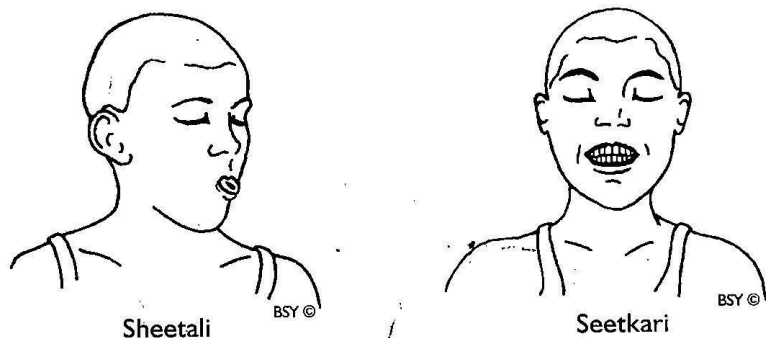
Затем вдохните правой ноздрей и выдохните через левую.

Это один круг.

Выполните от 5 до 10 кругов. **Полезьа:** Это упражнение способствует умиротворению, ясности мысли, концентрации и особенно рекомендуется при умственной нагрузке.

Поток праны проходящий через ида и пингала нади уравнивается. Очищает кровь от токсинов и способствует эффективному избавлению организма от оксида углерода.

Шитали Пранаяма (охлаждающее дыхание)



Сядьте в любую удобную асану, спина прямая, колени на полу. Положите руки на колени. Высуньте язык изо рта, как можно дальше и сверните его в трубочку.

Вдохните через свернутый язык, как будто проглатывая воздух в желудок.

Расслабьте язык, закройте рот и выдохните через нос.

Выполните 10 кругов.

Полезьа: Эта пранаяма очищает кровь, предотвращает и лечит повышенное кровяное давление, успокаивает ум, избавляет от мышечного и психического напряжения, а также устраняет чувство жажды.

Ситкари Пранаяма (шипящее дыхание)

Сядьте в любую удобную асану, спина прямая, колени на полу. Положите руки на колени.

Сверните язык назад, к небу.

Слегка сжимайте зубы, губы разомкнуты.

Медленно вдохните, пропуская воздух через зубы.

Сомкните губы и медленно выдохните через нос.

Повторите упражнение 10 раз. **Меры предосторожности:** Не следует практиковать Шитали или Ситкари пранаяму в местах с загрязненным воздухом или в холодную погоду.

Полезьа: Оказывает то же воздействие, что и Шитали пранаяма.

Бхрамари Пранаяма (дыхание жужжащей пчелы)



Примите любую удобную асану, спина прямая, лицо смотрит вперед, колени на полу. Закройте глаза и полностью расслабьтесь на некоторое время.

Глубоко вдохните через обе ноздри.

Зажмите уши указательными пальцами и, сохраняя губы сжатыми, размокните зубы и медленно и непрерывно выдыхайте, продолжительно гудя, словно жужжащая пчела.

Сконцентрируйтесь на этом звуке.

Повторите 10 раз.

Меры предосторожности: Бхрамари пранаяму нельзя выполнять лежа. Страдающим от инфекции уха, нельзя практиковать дыхание жужжащей пчелы до выздоровления. **Польза:** Бхрамари пранаяма избавляет от напряжения вызванного гневом и страхом. Это упражнение особенно полезно при повышенном кровяном давлении, а также развивает голосовые связки. Помогает справиться с головной болью и бессонницей. Ускоряет выздоровление, поэтому может использоваться в пост операционный период.

Бхастрика пранаяма (дыхание кузнечных мехов)

Примите любую удобную асану, спина выпрямлена, колени на полу.

Закройте глаза и полностью расслабьтесь.

Закройте правую ноздрю и интенсивно вдохните и выдохните 20 раз через левую.

Повторите цикл, вдыхая и выдыхая через правую ноздрю.

Затем быстро вдохните и выдохните 20 раз обеими ноздрями.

Не сбивайтесь с ритма, каждый вдох и выдох должен быть одинаковой продолжительности.

Ноздри не должны раздуваться или сжиматься во время практики. **Меры предосторожности:** Бхастрика пранаяму не следует практиковать людям страдающим от повышенного кровяного давления, заболеваний сердца, грыжи, язвы желудка, эпилепсии и головокружений.

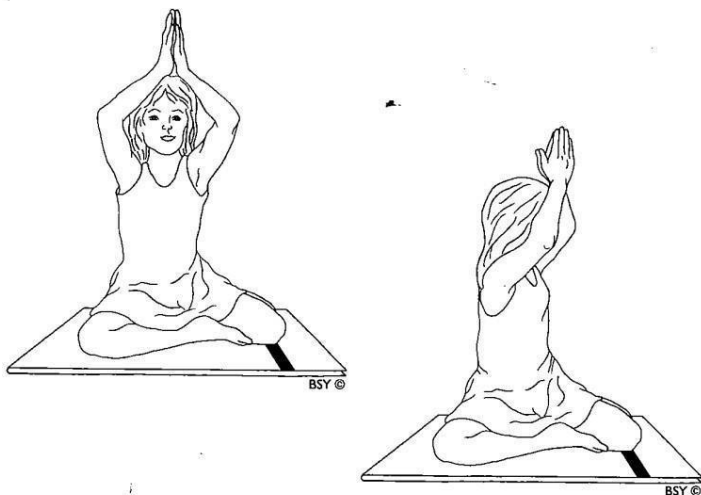
Люди, страдающие от заболеваний легких, астмы, хронического бронхита, или выздоравливающие после туберкулеза, должны практиковать Бхастрика пранаяму только под наблюдением учителя.

Полезьа: Это упражнение очищает легкие от лишнего оксида углерода, облегчает воспаление горла, и улучшает пищеварение. Это эффективное упражнение облегчает и лечит заболевания легких и горла. Увеличивает тепло тела.

Дыхание

с

поворотами



Примите позу расслабленного животного (см. раздел асаны: Сайтхальясана). Только в этом упражнении, ладони сложены, руки подняты над головой, локти смотрят в разные стороны.

Считая до четырех вдохните и постепенно поверните туловище влево, насколько это будет возможно.

Считая до четырех, выдохните и повернитесь обратно.

Повторите от 5 до 10 раз. Вытяните ноги, и выполните упражнение, поворачиваясь в другую сторону.

Дыхание со звуком Ха

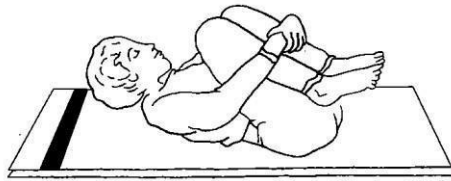


Figure 2

BSY ©

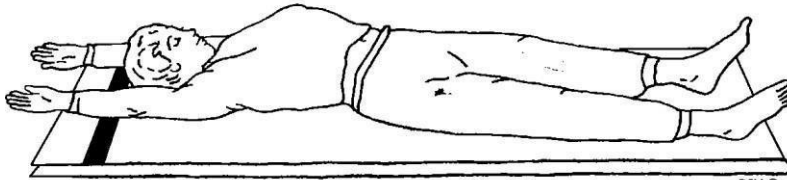


Figure 1

BSY ©

Лягте в шавасану и слегка сомкните глаза.

Медленно и глубоко вдохните через нос, вытягивая руки назад за голову (рисунок 1). Прижимая колени груди, и обхватывая ноги, быстро выдохните через рот, издавая звук «Ха» (рисунок 2)

Затем медленно вдохните, выпрямляя ноги обратно и вытягивая руки вперед, за голову.

Если необходимо, нормализуйте дыхание, перед тем как повторить упражнение еще 3 раза. Выдыхая, вернитесь в шавасану, опуская руки вдоль туловища. Расслабьтесь.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

С помощью регулярной практики описанных ниже упражнений можно устранить большинство расстройств зрения как спазматического, так и органического характера. Многие люди, регулярно выполняющие эти упражнения в течение продолжительного периода времени, перестали нуждаться в очках.

После каждого упражнения глаза следует закрыть и дать им отдохнуть в течение 30 секунд. Чем чаще вы будете делать упражнения, тем лучше. Однако если вы испытываете недостаток времени, то всю серию упражнений можно выполнять один раз утром и один раз вечером, но с максимальными вниманием и сосредоточенностью.

Упражнение 1: Прикладывание к глазам нагретых ладоней

Сядьте, закройте глаза и поверните лицо к солнцу.

Энергично трите ладони друг о друга до тех пор, пока они не станут горячими.

Приложите ладони к глазам. Оставайтесь в таком положении некоторое время.

Почувствуйте, как тепло и энергия передаются от рук вашим глазам.

Через две-три минуты уберите руки; глаза оставьте закрытыми.

Проделайте упражнение три раза.

Примечание: Это упражнение лучше всего выполнять утром, на восходе солнца.

Полезность практики: Это упражнение расслабляет, оживляет и подзаряжает энергией оптические нервы.

Упражнение 2: Фокусирование глаз в разных направлениях

Сядьте на пол и вытяните ноги вперед. Прямые руки разведите в стороны на уровне плеч. Большие пальцы рук направьте вверх, остальные пальцы согните. Голову держите прямо.

Не поворачивая головы, фокусируйте глаза по очереди на следующих объектах:

- а) большой палец левой руки;
- б) пространство между бровями;
- в) большой палец правой руки;
- г) пространство между бровями. Повторите этот цикл 15 – 20 раз; отдохните.

Упражнение 3: Фокусирование глаз перед собой и в стороны

Примите то же положение, что и в упражнении 2, но левую кисть с вытянутым вверх большим пальцем разместите на левом колене. Правую руку (тоже с вытянутым вверх большим пальцем) отведите в сторону.

Не двигая головой, фокусируйте глаза на большом пальце левой руки, затем на большом пальце правой руки.

Проделайте от 15 до 20 циклов, затем закройте глаза и выполните упражнение мысленно.

Повторите то же самое в левую сторону.

Упражнение 4: Вращение глаз

Примите то же исходное положение, что и в упражнении 3.

Положите левую ладонь на левое колено, а правый кулак держите над правой ногой. Правая рука должна быть прямой, большой палец направлен вверх.

Сделайте плавное круговое движение правой рукой (влево, вверх, вправо, вниз) и вернитесь в исходное положение. Кулак должен описывать окружность как можно большего диаметра.

При движении руки, глаза фокусируются на большом пальце. Голова неподвижна. Проделайте это упражнение, вращая правую руку 5 раз по часовой стрелке и 5 раз против. Затем сделайте то же самое, вращая левую руку. По окончании упражнения закройте глаза и отдохните.

Упражнение 5: Перемещение взгляда вверх и вниз

Примите то же исходное положение, что и в упражнении 4.

Положите на колени руки, сжатые в кулаки. Большие пальцы рук, как и в предыдущих упражнениях, направлены вверх.

Медленно поднимите правый кулак вверх (не сгибая руку), следите глазами за траекторией большого пальца. Достигнув верхней точки, медленно возвратите руку в исходное положение, глаза по-прежнему сфокусированы на большом пальце; голову при этом не двигать. Сделайте 5 повторений.

Выполните то же самое с левой рукой.

Закройте глаза и отдохните.

Упражнение 6: Фокусировка глаз на близких и далеких объектах

Сядьте, как в предыдущем упражнении, руки расслабьте. Сфокусируйте глаза на кончике носа. Затем сфокусируйте их на каком-нибудь отдаленном объекте. После этого снова сфокусируйте взгляд на кончике носа.

Повторите это 20-30 раз. Затем закройте глаза и отдохните.

Дальнейшая практика

Очень полезно для глаз выполнение следующих йогасан и упражнений:

- а) **ширшасана** (стойка на голове);
- б) **сарвангасана** (стойка на плечах);
- в) **сурья-намаскара** (комплекс "приветствие солнцу");
- г) **сурья-бхеда-пранаяма** (система дыхательных упражнений);
- д) **нетти-крия** (промывание носа водой или очищение его проходов специальным жгутом);
- е) **тратака** (упражнение в сосредоточении).

АСАНЫ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

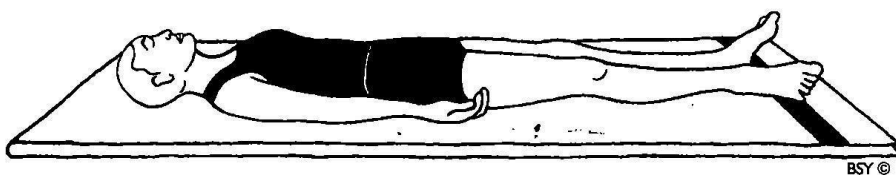
Шавасана

Лягте на спину, ноги на небольшом расстоянии.

Позвоночник выпрямлен, но не напряжен, руки свободно лежат на полу, примерно на расстоянии 15 см от тела, ладонями вверх.

Голова лежит на полу, рот и глаза закрыты.

Пусть ваше тело полностью расслабится, почувствуйте его тяжесть.



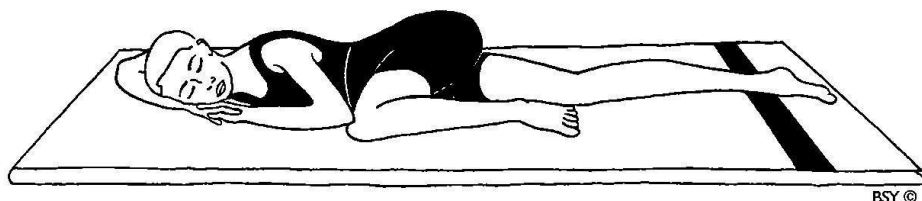
Не шевелитесь. Осознавайте свое дыхание, ритмичное и естественное.

Начните считать вдохи и выдохи. Можно считать их сколько угодно, но вполне хватит 21 раза, или меньше.

Запомните, что считать надо циклы дыхания – вдох и выдох.

Полезьа: Данная асана способствует расслаблению всего тела. В идеале, шавасану следует практиковать в начале, середине и конце практики асан; после сурья намаскары, перед сном, или при ощущении умственной и физической усталости. Если практиковать осознанно, то шавасана поможет успокоить напряженный ум.

Матсья Кридасана (поза бьющейся рыбы)



Лягте на живот, пальцы сложены рядом с правой щекой.

Согните левое колено рядом с ребрами, внутренняя часть бедра покоится на полу.

Правая нога должна оставаться прямой.

Левый локоть покоится на левом колене.

Голову, положите на согнутую правую руку.

Дышите нормально.

В финальной позиции расслабьтесь, затем поменяйтесь сторонами.

Полезьа: Это хорошая поза для расслабления. В ней можно спать. Она способствует распределению жира с линии талии, и стимулирует пищеварительные железы, растягивая кишечник и освобождая вас от запоров.

Данная асана также избавляет от болей с нижней части спины, расслабляя мышцы ног.

Игры, используемые на занятиях

«Полет самолета» - Сидя на корточках, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме».

Подготовка самолета к полету:

- «Заправиться топливом». Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы с ручным насосом).
- «Завести мотор». Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки круговые вращения согнутыми руками – заводят мотор.
- «Расправить крылья». Развести прямые руки в стороны.
- «Проверить колеса». Потопать ногами на месте.

«Самолеты готовы? Полетели!». Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу «На посадку!»- приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

«Ловишки» - по счету ловишки все остальные игроки разбегаются. Задача ловишки – догнать и «осалить». «осаленный» становится водящим. Каждый новый водящий поднимает руку и кричит: «Я «ловишка!». Не разрешается сразу же пятнать предыдущего «ловишку».

«Уголки» - Для этой игры нужно нарисовать квадрат. Участвует 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!». Стоящий в углу говорит: «Иди, вон там постучи!». В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

«Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

«Сделай фигуру» - по сигналу педагога все игроки бегают по залу в рассыпную. На счет раз, два, три педагог предлагает замереть в определенной позе, которую назовет педагог.

«Бездомный заяц» - на полу раскладываются обручи на один меньше количества участников. По сигналу дети быстро занимают обручи. Оставшийся без обруча – бездомный заяц. По сигналу бубна дети бегают по кругу, только бубен замолчит нужно быстро занять домик. Бездомный заяц выходит из игры. По мере выбывания детей убирается по одному обручу.

«Чье звено соберется быстрее»- игроки из колонны по одному по росту делятся на два звена и становятся на противоположных сторонах зала. По сигналу педагога дети разбегаются в рассыпную. По следующему сигналу дети должны быстро построиться в звенья.

«**Ловишка с ленточкой**»- каждый из играющих закладывает свою ленточку за воротник. У водящего ленточки нет. Водящий должен догнать , забрать ленточку и заложить её за свой воротник. Тот, кто схватил ленточку включается в общую игру, а потерявший становится «салкой».

«**Футбол сидя**»- игроки садятся на пол лицом в круг и выполняют пасы мяча ногой друг другу. Игрок, пропустивший мяч, получает штрафной балл.

«**Волейбол с воздушными шарами**» - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают воздушный шар через сетку. «**Футбол теннисным мячом**»- игроки ложатся на пол лицом в круг. В центре круга теннисный мяч. Нужно дуть на мяч чтоб мяч не выкатился за пределы круга. Руками помогать себе нельзя.

«**Волейбол**» » - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают мяч через сетку.

«**Эстафеты**»- командные соревнования.

«**Круть – верть**» - различные вращательные упражнения на диске здоровья.

«**Художник**»- рисование карандашом, зажатым между пальцами ноги.

«**Силачи**»- игроки должны медленно поднять гантели вверх над головой и так же медленно опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет тот, кто сделает максимальное количество раз медленнее. **Дыхательная и звуковая гимнастика:**

«Кузнечный мех»

«Прогулка в лес»-представим. Что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом.

Глубокий вдох и медленный выдох.

«Гудок парохода»- Длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»

«Полет самолета» имитация звука самолета, набирающего и снижающего скорость.

«Ёжик»- пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.

«Гуси»- гагочем, как гуси «Га-га-га!»

«Упрямый ослик» - произносить «и-а-а-а, и-а-а-а».

«На море»- С закрытыми глазами представили море, Длительный вдох и выдох.

Упражнения для дошкольников

на расслабление всего

организма

"Снежная баба": Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички" : Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик": Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной —Пушистые облачка!. —Пробуждение! происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек": Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Яна солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки
отдыхают. Солнце гладит наши
лица, Пусть нам сон хороший
снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение": Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

«Драгоценность»: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

«Воздушные шарики»: Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие.

Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Облака»: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Солнышко и тучка»: Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Лентяи»: Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягкоммягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Мороженое»: Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Водопад»: Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно.

Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

«Спящий котенок»: Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

«Шишки»: Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

«Холодно-жарко»: Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

"Улыбка": Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

"Бабочка": Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Диагностика общего уровня физического развития

Диагностика Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
<i>Гибкость</i>	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
<i>Равновесие</i>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
<i>Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)</i>	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
<i>Сила мышц рук</i>	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.