**Физкультурные занятия в детском саду.**

**Основные асаны для дошкольников.**



***Основные асаны для дошкольников являются частью хатха-йоги и могут быть включены в физкультурные занятия в детском саду.***

***В статье приведены описания упражнений, выполняемых лежа, стоя, сидя, на четвереньках.***

***Йоговские упражнения, выполняемые лежа.***

**Поза потягивания.**

***И.п.***(исходное положение) — лежа на спине, туловище находится на одной прямой линии.
***Т.в.*** (техника выполнения) — закинув руки за голову, вытянуть их, потянуться обеими ногами вместе, вытягивая пятки вперед, а пальцы ног на себя. В таком положении держать ноги в течение 5-6 секунд. Затем расслабиться на 2-3 секунды.
Повторить 3-4 раза. Дыхание при этом спокойное, произвольное.
***Эффект.*** Потягивание пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает усталость, укрепляет позвоночник, готовит его к нагрузке.

**Поза зародыш.**

***И.п.*** — лежа на спине.
***Т.в.*** — согнуть правую ногу в колене и, обхватив лодыжку, прижать ногу верхней поверхностью бедра к животу. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернитесь в исходное положение. Повторить то же с левой ногой. Затем прижать к животу обе согнутые ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Удерживайте это положение 5-6 секунд, затем спокойно опустить ноги, расслабиться. Можно повторить упражнение 2-3 раза или выполнить его только один раз, но с более продолжительной задержкой. Дыхание спокойное, произвольное.
***Эффект.***Поза улучшает работу суставов ног, укрепляет мышцы спины, живота, является великолепным упражнением, растягивающим позвоночник. Помогает наладить пищеварение, способствует выходу газов, полезна при запорах, при насморке. Снимает боли, вызванные смещением позвонков, в поясничном отделе.

**Поза мостик.**

***И.п.*** — лежа на спине, согнуть ноги в коленях, не отрывая ступни от поверхности.
***Т.в.*** — Опираясь на руки, плавно приподнять таз как можно выше. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу, руки лежат на полу вдоль туловища. Внимание сосредоточить на пояснице. Сохранять положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное. Затем, не допуская резких движений, на выдохе медленно опуститься, расслабиться.
Оказывая помощь ребенку, поддерживая таз, можно сказать: «Какой у тебя получился маленький крепкий мостик».
***Эффект.*** Упражнение помогает увеличить гибкость позвоночника, укрепить мышцы живота, устранить вздутие кишечника, боли в пояснице. Оно усиливает приток крови к носоглотке, поэтому, полезно при насморке.

**Поза змея.**

***И.п.***— лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол.
***Т.в.*** — на вдохе, медленно выпрямляя руки, поднять верхнюю часть туловища, плавно прогнуться, посмотрите на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Задержаться в этом положении на 5-10 секунд. Затем на выдохе плавно опуститесь, положив голову набок, руки опустите вдоль туловища. Расслабиться в позе крокодила.
***Эффект.***Поза увеличивает гибкость позвоночника, улучшает осанку. Кроме того, она повышает умственную работоспособность, позволяет избавиться от головной боли.

**Поза крокодил.**

***И.п.***– лежа на животе.
***Т.в.***— руки положить перед собой, согнуть их в локтях и кладя одно запястье на другое. Лоб положить на запястья, ноги развести. Расслабиться, дышать свободно, естественно. Предложить детям послушать «тишину».
***Эффект.***Поза хорошо растягивает весь позвоночник, расслабляет мышцы, снимает нервное напряжение.

**Поза кобра.**

***И.п.*** — лежа на животе, ноги вместе, подбородок касается пола. Руки за спиной соединить в замок.
***Т.в.***— сделать спокойный вдох и выдох. Оттягивая руки назад, поднять верхнюю часть туловища как можно выше. Голову отвести назад. Через 5-10 секунд плавно опустить туловище на пол. Голову повернуть набок, руки вытяните вдоль туловища и расслабиться.
***Эффект.***Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота, спины, рук. Улучшает подвижность плечевого пояса, способствует раскрытию грудной клетки, нормализует работу внутренних органов.

**Поза лук.**

***И.п.***— лежа на животе, согнуть ноги в коленях и обхватите руками ноги на уровне лодыжек.
***Т.в.***— спокойно, плавно поднять верхнюю часть туловища и колени от пола, прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. Удерживать позу несколько секунд, затем вернуться в исходное положение и расслабиться.
***Эффект.*** Поза развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, исправляет сутулость, улучшает осанку, улучшает работу органов брюшной полости. Укрепляет ноги, руки, делает подвижным плечевой пояс, нормализует обмен веществ.

**Поза саранча.**

***И.п.***— лежа на животе, подбородком касаться пола. Руки вытянуты вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
***Т.в.***— упираясь руками в пол, поднять как можно выше правую ногу. Дыхание произвольное. Удерживать позу 5-10 секунд. Затем на выдохе плавно опустить ногу. Отдохните несколько секунд и повторите то же с левой ногой.
***Эффект.***Поза укрепляет мышцы ног и спины, повышает выносливость к тяжелым физическим нагрузкам, улучшает работу почек, органов пищеварения.

**Поза кузнечик.**

***И.п.*** — лежа на животе, подбородком касаться пола. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук под бедрами сжаты в кулаки.
***Т.в.***— сделать спокойный вдох и выдох и, упираясь кулаками в пол, поднять как можно выше прямые ноги. Через несколько секунд на выдохе плавно опустить. Отдохнуть, лежа на животе, до полного восстановления сил.
***Эффект.***Поза укрепляет мышцы ног и спины, повышает выносливость к тяжелым физическим нагрузкам, улучшает работу почек, органов пищеварения.

**Поза акула.**

***И.п.****—* лежа на животе, подбородком коснуться пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
***Т.в.*** — подняв правую ногу, левой стопой упереться в бедро правой ноги, поддерживая ее. Оставаться в этом положении 5-10 секунд. Затем медленно опустить сначала левую ногу, потом правую. После отдыха повторить позу с подъемом левой ноги.
ВНИМАНИЕ! Поднимая ногу, удерживать ее в строго вертикальном положении, не наклоняя в стороны. Голову не укладывать набок. Голова, шея и позвоночник находятся на одной прямой линии.
***Эффект.*** Поза укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, органов пищеварения.

**Поза золотая рыбка.**

***И.п.***– как в позе змея, но руки вытянуты вперед.
***Т.в.***– на вдохе одновременно поднять голову, выпрямленные ноги и руки. Зафиксировать позу в течение 5-8 секунд и на выдохе опуститься на пол.
***Эффект.***Укрепляет мышцы ног и спины, оказывает терапевтическое воздействие на органы малого таза.

**Поза прямого угла.**

***И.п.***– Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз.
***Т.в.***– Поднять прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90 градусов. Пятки тянуть вверх. Удерживать 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Затем медленно опустить ноги.
***Эффект.***Укрепляет мышцы живота, улучшает работу сердца.

**Поза стрекоза.**

***И. п.***— лежа на животе, руки вытянуть вдоль тела, ладонями вниз.
***Т.в.***— неторопливо отвести руки назад — вверх. Ноги оторвать от пола, поднимая вверх. Задержать позу на 5-10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное. Потом медленно опуститься в исходное положение.
***Эффект.***Укрепляются мышцы брюшного пресса, спины.

**«Велосипед» и «ножницы».**

***И.п.***– на спине, руки вдоль туловища или под головой.
***Т.в.***– поднять прямые ноги невысоко над полом и делать движения ногами, имитирующее езду на велосипеде, затем – ножницы. В последнем упражнении ноги не сгибать в коленях; сначала поднимать и опускать их вертикальной плоскости, а затем раздвигать с перекрестом – в горизонтальной.
***Эффект.*** Эти упражнения помогают укрепить мышцы живота и поясницы.

Йоговские упражнения, выполняемые стоя на четвереньках.

**Поза добрая кошечка.**

***И.п.*** — встать на четвереньки.
***Т.в.*** — плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дышать спокойно, удерживайте позу 5-10 секунд.
ВНИМАНИЕ! Следить за положением рук и ног, они должны быть под прямым углом к туловищу.
Позу доброй кошки чередуют с позой сердитой кошки.

**Поза сердитая кошечка.**

***И.п.***— то же.
***Т.в.*** — голову опустите, а спину плавно выгнуть вверх. Оставаться в этом положении 5-10 секунд. Снова перейти в позу доброй кошки. Чередовать эти позы 4-8 раз.

**Поза ласковая кошечка.**

***И.п.*** – стоя на четвереньках.
***Т.в.***— медленно наклоняя корпус, опереться на предплечья, разведя локти в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижмите к полу, спину плавно прогнуть. Дыхание спокойное. Упражнение можно выполнять и с вытянутыми руками. При этом лбом касайтесь пола.
Удерживать позу 6-8 секунд. Затем отдохнуть в позе ребенок.
ВНИМАНИЕ! Выполняя позу, держать стопы и колени вместе, бедра вертикально к полу.
***Эффект.***Эти упражнения придают гибкость, силу позвоночнику, полезны при искривлении позвоночника, развивают подвижность плечевых суставов, укрепляют мышцы спины, оказывают положительное воздействие на все органы малого таза, улучшают кровообращение.

**Поза собака.**

***И.п.*** – стоя на четвереньках.
***Т.в.***– на выдохе выпрямить ноги в коленях, отталкиваясь руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Голову опустить вниз. Удерживать позу 5-10 секунд и плавно перейти в позу ребенок.
***Эффект.***Укрепляются и растягиваются задние мышцы, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Укрепляет лодыжки.

**Поза стол-баланс.**

***И.п.*** – стоя на четвереньках.
***Т.в.***– на вдохе поднять одну руку, выпрямить ее вперед и вверх. Поднять противоположную ногу, выпрямить ее назад и вверх. Удержать 5-8 секунд. Опустить руку и ногу, вернуться в и.п. Выполнить снова, поменяв руку и ногу.
***Эффект.***Укрепляет ноги, руки и мышцы спины. Тренирует вестибулярный аппарат.

Йоговские позы, выполняемые сидя.

**Поза стол.**

***И.п.*** – сидя, ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки опущены к полу.
***Т.в.***– упереться прямыми руками за спиной на ширине плеч, развернуть кисти от себя, согнуть ноги в коленях и приблизить стопы к ягодицам. Поднять бедра и таз вверх, при этом упор сохраняется на стопы и руки. Отталкиваясь ногами, тянуть таз вверх. Удерживать 4-8 секунд и вернуться в и.п..
***Эффект.***Укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передней части тела. Растягивает лопатки и кисти.

**Поза ребенок.**

***И.п.*** — сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.
***Т.в.***— спокойно на выдохе наклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки расположите вдоль тела, ладонями вверх. Расслабить плечевой пояс. Находиться в позе 8-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное.
***Эффект.***Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление, полезно при низком кровяном давлении.

**Поза алмаз.**

***И.п.***— сесть на пятки, колени вместе, спину держите прямо, голову не наклонять.
***Т.в.***— руки положить на бедра ладонями вверх, соединив большой и указательный пальцы (символ концентрации внимания). Дыхание спокойное.
Удерживать позу 5-10 секунд.
***Эффект.***Упражнение улучшает работу голеностопных и коленных суставов, полезно при плоскостопии. Это единственная поза, которую можно выполнять сразу после еды. Она способствует пищеварению, выходу газов. При вертикальном положении позвоночника улучшается кровообращение.

**Поза чебурашка.**

***И.п.*** — сидя на пятках, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в «замок» и положить их на затылок. Выпрямить спину, стараясь как можно больше завести локти назад.
***Т.в.***– сделать глубокий вдох и на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть в сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать 6-8 секунд. Затем вернуться в и.п.. Повторить, опускаясь в другую сторону.
***Эффект.*** Улучшает осанку, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

**Поза гора.**

***И.п.***— сидя на пятках.
***Т.в.*** — соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Дыхание спокойное, произвольное. Позу удерживать 5-10 секунд, затем вернуться в и.п..
***Эффект.***Упражнение улучшает кровообращение, усиливает подвижность плечевых суставов, улучшает работу голеностопных и коленных суставов укрепляет мышцы спины, увеличивает объем грудной клетки.

**Поза верблюд.**

***И.п.***— стоя на коленях, ноги вместе.
***Т.в.*** — прогнуться назад, ладони положить на ягодицы и расслабить спину, чтобы позвоночник сам прогибался под тяжестью тела. Перевести ладони на пятки. Следить, чтобы бедра оставались перпендикулярны полу, а не отклонялись назад. Таз направлять вперед. Надавливая ладонями на пятки, максимально прогнуться. Дыхание произвольное. Удерживать позу 6-8 секунд. Затем опустить одну руку и спокойно принять исходное положение. Отдохнуть в позе ребенок.
ВНИМАНИЕ! При искривлении позвоночника вправо делать опору на правую руку, а левую вытягивать вверх. При искривлении влево — на левую, правую — вверх.
***Эффект.*** Поза улучшает кровообращение, полезна при деформации спины, укрепляет нервную систему, улучшает работу сердца. Особенно полезна для сутулых и горбатых.

**Поза корова.**

***И.п.***– сидя на пятках.
***Т.в.***– сцепить руки за спиной в замок. Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой – вниз. Оставаться в этой позе 8-10 секунд или дольше, затем освободить руки и повторить позу, меняя руки.
***Эффект.***Способствует подвижности плечевых суставов, растягивает верхнюю часть груди.

**Поза ролик.**

***И.п.***– сидя в группировке, руками плотно обхватить ноги у лодыжек.
***Т.в.***– резко и быстро откинуться назад на спину и быстро вернуться в и.п.. Дыхание произвольное, через нос. Повторить 5-8 раз.
***Эффект.***Способствует креплению памяти, а также развитию гибкости и подвижности позвоночника, тренирует вестибулярный аппарат.

**Поза лодка.**

***И.п. –*** сидя, ноги прямые, руки ладонями упираются пол рядом с ягодицами.
***Т.в.***– слегка отклониться назад и удерживать равновесие, оторвав ноги от пола. Выпрямить ноги так, чтобы ступни оказались выше головы, и вытянуть руки горизонтально вперед ладонями друг к другу. Дыхание произвольное. Находиться в позе 5-10 секунд.
***Эффект.*** Укрепляет спину, тонизирует органы брюшной полости.

**Поза бабочка.**

***И.п.*** – сидя, ноги прямые.
***Т.в.***– соединить подошвы ступней, развернуть колени в стороны и подтянуть пятки как можно ближе к телу. Сомкнуть руки вокруг носков, вытянуть позвоночник вверх и опустить колени на пол.
***Эффект.*** Укрепляет мышцы спины, развивает гибкость в тазобедренных суставах, тонизирует коленные и голеностопные суставы.

**Поза получерепаха.**

***И.п.***– сесть в позу алмаза, немного развести колени,
***Т.в.***— на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша. Находиться в позе 5-10 секунд. На вдохе вернуться в и.п.
***Эффект.***Улучшает пищеварение, помогает расслабить все тело.

**Поза черепаха.**

***И.п.*** – сидя на полу, ноги широко раздвинуть, руки свободно опустить вниз.
***Т.в.***– наклонить туловище вперед на выдохе и подсунуть руки под бедра. Стараться, чтобы руки и грудь были прижаты к полу.
***Эффект.***Развивает гибкость связок и поясничного отдела.

**Поза сукхасана или сидя по-турецки.**

***И.п.***– сидя, ноги вместе пред собой, ладони упираются в пол.
***Т.в.***– согнуть правую ногу и приблизить ступню к бедру, согнуть левую ногу и приблизить ступню к правой ноге. Голову, шею и туловище держать прямо. Находиться в позе 5-10 секунд. Затем выполнить упражнение, поменяв положение ног.
***Эффект.***Сохраняет подвижность коленей и щиколоток и, усиливая кровообращение, улучшает питание органов брюшной полости. Укрепляются мышцы, нервы, кровеносные сосуды бёдер и ног, развивается подвижность суставов лодыжек, коленей, бёдер, исправляются дефекты позвоночника.

Йоговские позы, выполняемые стоя.

**Тадасана.**

***И.п.***– встать прямо, пятки и носки – вместе, руки – вдоль туловища, не напряжены.
***Т.в.***— Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное спокойное.
***Эффект.***Вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

**Поза орел.**

***И.п.*** – стоя.
***Т.в.*** – согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую ногу так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколоткой. Сохранить это положение. Соединить ладони и предплечья рук. Сохранить равновесие 5 -10 секунд. Вернуться в и.п. и повторить позу, стоя на правой ноге.
***Эффект.***Укрепляет суставы рук и ног, а также мышцы ног и спины. Растягивает позвоночник.

**Поза пальма.**

***И.п.*** – стоя, вытянуть руки над головой, большие пальцы переплетены, указательные – соединены.
***Т.в.***– встать на носки, растягивая позвоночник вверх, задержаться в этом положении на несколько секунд и опуститься на всю ступню.
**Эффект.** Растягивает позвоночник, способствует увеличению роста, развивает легкие, увеличивает их объем.







Литература:

* Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. – К.: Ника – Центр, 1999. – 352 с.
* Латохина Л.И. Хатха – йога для детей. – М.: Просвещение. 1993. – 160 с.
* Липень А.А. Детская оздоровительная йога. – СПб.: Питер, 2009. – 208 с.

