

ДЕТСКАЯ ЙОГА

Гимнастика появилась во 2 веке до нашей эры в Патанджали – родина Индии. Хатха-йога –это религиозное идеалистическое учение, которая включает в себя соединение и гармонию трех начал человека:

1.Физическое начало

2. Психическое начало

3.Духовное

«Хат» -луна (дает спокойствие и созревание)

«Ха» -солнце (дает жизнь и энергию)

Йога включает в себя 4 ступени

1. «Яма»-индийская этика

2. «Нияма»-выполнение религиозных правил

3. «Пранаяма» -дыхательная гимнастика йоги (вдохнули –руки вверх, опустили резко вниз и произнесли: «Ха!»)

4. «Асаны»-система физических упражнений



Асаны –это устойчивое положение тела, которое решает какую-то лечебную задачу. Существует 84 асаны, но наиболее популярны 32.

Асаны выполняются в статике, но в период освоения можно выполнять асаны в динамике. Асаны требуют плавных свободных движений и спокойного ритма. На 2 этапе после периода освоения детей учат сосредотачиваться на ощущение в своем теле. Ребенку предлагают представить себя в образе, которому соответствует название асаны. Асаны в динамике выполняют от трех до восьми раз. В статической позе-от 5 до 15 секунд. Максимальное время 1-2 минуты.



Рекомендации по проведению занятий дома с ребенком

1. Заниматься нужно обязательно на полу, на одеяле или на коврике
2. Заниматься при температуре воздуха не ниже 17 градусов
3. Одежда должна не стягивать тело.
4. Упражнения выполняются босиком
5. Заниматься ежедневно с утра по 15 -20 мин.
6. Не допускать усталость и переутомление
7. Заниматься можно начинать с любого возраста

Противопоказания:

1. Повышенная температура;
2. При повышенном артериальном давлении;
3. Дети с хроническими заболеваниями занимаются только с разрешением врача.

Методика разучивания асаны

1. Асаны разучиваются комплексами
2. Каждый комплекс разучивается минимум 2-3 недели

Если асаны из комплекса не получаются ее можно отложить или выполнить облегченный вариант

3.Позы, в которых встречаются наклоны туловища выполняются в обе стороны. Начинаем выполнять позу с медленного принятия и.п. Медленно входим в позу и задерживаемся на 5-7 сек (для дошкольников)

И так же медленно вернуться в и.п.

4.Отдых после выхода из позы. Отдых в той позе, в которой было и.п. До тех пор, пока пульс не придет к норме.



Выполните с нами!

КОМПЛЕКС –«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК».

1. **Поза-потягивание.** И.п. –лежа на спине, руки вперед за голову вытянуты, ноги вместе. Потянуть на себя пальцы правой ноги, пятку вперед, одновременно потянуть правую руку. Задержаться на 5-6 сек.- расслабиться на 2-3 сек. То же выполнить с левой стороной. Затем то же упражнение, но одновременно двумя руками и ногами.
2. **Поза-зародыша.** И.п. –лежа на спине. С начало притягиваемся к груди, затем одновременно согнуть правую ногу обхватить ладышку, прижать к животу, добиваясь ощущение теплоты. Удержать позу 5-6 сек. То же с левой ногой.
3. **Поза –змеи.** И.п. –лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях на уровне груди. Пятки вместе, пальцы упираются в пол. На вдохе медленно выпрямляем руки, прогибаемся в спине, голова запрокинута вверх. Задержка позы на 5-6 сек. Расслабиться на 2-3 сек.

4. **Поза-Лука.** И.п. –лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать вдох и выдох. Согнуть ноги в коленях обхватив руками пальцы ног. Спокойный выдох.
5. **Головоколенная поза.** И.п. –сидя, наклон к ногам сидя, спина прямая. Сделать вдох спокойный, затем выдох. На выдохе: наклон вперед, ноги согнуть в коленях, голова не касается колен. Руки в это время скользят по ногам вниз. Захватить голеностоп руками или пальцы. Затем лежа на спине расслабиться и повторить упражнение с наклоном к одной ноге, затем к другой.
6. **Поза-скручивание.** И.п. -сидя по –турецки, спина прямая. Прогнуться в пояснице -вдох-выдох. Правой рукой захватить левое колено, а тыльной стороной руки обхватить за талию. На выдохе медленный поворот влево.5-10сек. Отдых 2-3 с.
7. **Поза-плуга-И.п.** –лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги поддерживая руками поясницу, завести ноги за голову и коснуться пальцами ног.

Рекомендуемая литература:

- 1.А.Н.Зубков «Йога –путь к здоровью» М.,1991г.
- 2.П.И.Латохина «Хатха –йога» для детей М. 1993г.
- 3.П.И. Латохина «Творим здоровье души и тела».