

КОМПЛЕКС ДИТЯЧОЇ ЙОГИ

Заняття для дітей середнього та старшого дошкільного віку.

Мета: вчити скеровувати свою природну енергію на зміцнення здоров'я; поліпшити кровопостачання хребта, суглобів і внутрішніх органів та зміцнювати м'язовий корсет; розвивати фізичні якості, культуру рухів.

Під час виконання асан дихати рівно, утримувати позу протягом декількох секунд, з часом збільшуючи тривалість залежно від фізичного стану дитини. Залишатися в усіх позах по можливості від 6 до 30 сек.



Асана «Поза лотоса»

В.п. – сидячи, ноги зігнуті в колінах.
Спокійне дихання через ніс з надуванням живота на вдиху, втягуванням живота на видиху.

Поза тонізує нирки, усуває порушення в роботі сечостатевої системи.



Асана «Потягування»

В.п. – основна стійка, ноги нарізно.
Потягнутися вгору наче дістаючи найвищу гілку на дереві. Виконувати поперемінно обома руками.

Підвищує тонус, зміцнює м'язи живота, покращує поставу, забезпечує правильний розвиток хребетних кісток, послаблює напруження спинних нервів.



Асана «Догори дригом»

В.п. – о.с., ноги нарізно. Нахил вперед, м'язи спини розслабити. Коліна тримати прямими, п'яти не відривати від підлоги.

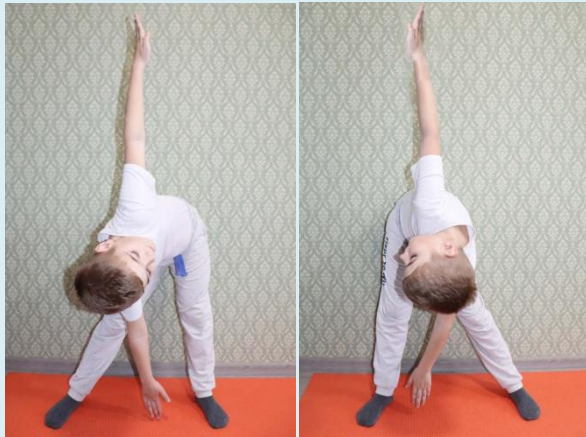
Тонізує м'язи ніг, розвиваючи рухливість тазових суглобів, розвиває грудну клітку. Поліпшується функціонування печінки й селезінки.



Асана «Зірка»

В.п. – о.с., ноги нарізно. Підняти руки в гору – в сторони.

Одна з основних вправ йоги для початківців, зміцнює м'язову систему всього організму. Сприяє правильній циркуляції повітря в легенях і виведенню токсинів із організму.



Асана «Зірка нахилиється»

В.п. – о.с., ноги нарізно, руки в сторони. Нахил тулуба вперед, однією рукою потягнутися до підлоги, другу руку підняти вгору. Вправа виконується з поперемінним поворотом ліворуч і праворуч.

Знімає болі в спині і шиї. Сприятливо впливає на опорно-руховий апарат. Сприяє виведенню токсинів із організму за рахунок посилення перистальтики кишечника.



Асана «Фламініго»

В.п. – о.с., на правій нозі, ліва нога, зігнута в коліні, спирається на праву ногу. Можна розвести руки в сторони.

Належить до «балансових» поз йоги. Зміцнює м'язи ніг, сприяє розвитку вміння напружувати й розслабляти групи м'язів, тонізує ноги, розслаблюючи при цьому суглоби. Розвиває вестибулярний апарат.



Асана «Кішка»

В.п. – стоячи навкарачки. Прогинаючи спину, піднімаючи при цьому голову – вдих. Вигнути круглу спинку, живіт втягуємо, підборіддя в цей час притиснути до грудей – видих, дивимося на всі «чотири лапки».

Вправа покращує травлення та впливає на опорно-руховий апарат.



Асана «Кішка на траві»

В.п. – те саме. Високо підняти праву руку та ліву ногу – тримати рівновагу (вдих). Повернути у в.п. – видих. Під час виконання вправи намагатися тягнутися рукою вперед. Витягувати спину від куприка до верхівки.

Покращує координацію, витягує хребет, долає стрес.



Асана «Гора»

В.п. – те саме. Спираючись на руки, випрямити ноги в колінах та підняти таз якомога вище, голова опущена вниз. Руки прями. Спина, плечі, руки утворюють пряму лінію.

Ця поза уповільнює серцебиття, сприяє припливу крові до голови, благотворно впливає на стан органів черевної порожнини.



Асана «Черепаха»

В.п. – лежачи на животі, руки і ноги відведені в сторони.

Нормалізує дихання.



Асана «Лев»

В.п. – сидячи на п'ятах, руки вільно опущені. Опустити плечі на підлогу (сховатися як черепаха) – вдих.

Спираючись на руки, піднятися навкарачки, вигнути спину та сильно видихнути. Кінчиком язика намагатися дістати підборіддя та на видиху заричати. Видих рівний, тривалий.

Належить до поз йоги, призначених для лікування горла, посилює приплив крові до ділянки шиї, покращує голос і слух. Зміцнюються зв'язки горла, м'язи шиї.



Асана «Лев озирається»

В.п. – сидячи на п'ятах, спина пряма. Праву руку поставити за спину та спертися на неї. Виконати повороти тулуба й голови праворуч-ліворуч.

Належить до поз йоги для початківців. Це просте скручування підходить навіть дітям із малорухомою спиною. Допомогає розвинути гнучкість хребта.



Асана «Лев відпочиває»

В.п. – поза «Лотоса», коліна притискати до підлоги, стопи одна до одної. Глибоке дихання.

Відновлює дихання. Розтягнення м'язів ніг.



Асана «Змія»

В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях біля грудей. Спираючись на руки, прогнути спину, плечі відхилити якомога далі.

Ця поза розвиває м'язи спини й рук, «розкриває» грудну клітку, збільшуючи об'єм легень, посилює циркуляцію крові в ділянці таза, оздоровлюючи внутрішні органи. Активізує роботу дихальної та серцево-судинної систем.



Асана «Поза лотоса»

В.п. – сидячі, ноги зігнуті в колінах, стопи на бедрах. Спокійне дихання через ніс з надуванням живота на вдиху, втягуванням живота на видиху.

Поза тонізує нирки, усуває порушення в роботі сечостатевої системи.



Асана «Рибка»

В.п. – сидячи, витягнути ноги вперед. Спираючись на лікті, відхилити тулуб назад. Голову відхилити (закинути) назад, живіт випнути вперед.

Активізує щитовидну залозу і всю ендокринну систему. Розслаблює м'язи верхньої частини спини, шиї і плечей, збільшує об'єм легенів. Розподіляє енергію по передній поверхні тіла, активізуючи пупковий, серцевий і горловий енергетичні центри.



Асана «Човен»

В.п. – сидячи з упором ззаду на руки. Відхилити пряму спину назад, підняти ноги й випрямити їх. Потім витягнути руки паралельно підлозі.

Зміцнюються м'язи черевного преса, спини і стегон. Підсилюється кровообіг у ділянці живота, поліпшуючи травлення.



Асана «Хвиля»

В.п. – сидячи, ноги разом, спина пряма, руки підняті вгору. Нахил тулуба вперед з круговими махами рук. Розслабити м'язи спини, при цьому тягнутися руками вперед.

Сприяє усуненню застійних процесів у печінці, селезінці та підшлунковій залозі.



Асана «Кит»

В.п. – лежачи на спині, підтягнути ноги до сідниць, руки вздовж тулуба. Спираючись на ноги та плечі, підняти корпус якнайвище.

Ця вправа зміцнює м'язи спини і стегон.



Асана «Дельфін»

В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки розведені в сторони. Виконати нахили зігнутих в колінах ніг у праву та ліву сторони.

Завдяки скручувальному руху тіла посилюється циркуляція крові навколо хребта.



Асана «Лебідь»

В.п. – сидіти на п'ятках, спина пряма, руки на підлозі. Спираючись на руки, відвести праву ногу назад та випрямити її, спину відхилити трохи назад, таз не розвертати.

Сприятливо впливає на опорно-руховий апарат дитини, розвиваючи рухливість тазових суглобів.



Асана «Кошук»

В.п. – лежачи на животі. Завести руки за спину й обхопити руками щиколотки. Вдихнути. З видихом максимально прогнутися, піднявши таз і груди від підлоги. Голову відвести назад. З видихом відпустити щиколотки, повільно опустити корпус і розслабитися.

Це поза йоги, яка розвиває гнучкість хребта, тонізує органи черевної порожнини, допомагає впоратися з дефектами спини.