

Комплекс упражнений ОРУс элементами йоги.

Йога отличается от других способов физического развития, в первую очередь, что исключает соревновательный процесс, а значит помогает избежать вероятность травм и стресса, во-вторых, движения во время занятий сочетаются с особым ритмом дыхания, которое позволяет задействовать весь организм и прорабатывает все направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы.

Рекомендации:

1. Занимайтесь регулярно и давайте детям возможность изучать сложные позы – первые успехи их вдохновляют на продолжение занятий.
2. Младшим дошкольникам гораздо легче запоминать новую информацию с помощью известных образов и конкретных действий.
3. Прodelывайте движения мягко, плавно.
4. Научите детей правильно дышать.
5. Йога полезна всем детям.
6. Йога – это не только занятия на коврике несколько раз в неделю. Просто вспомните позы и сделайте её.
7. Заниматься лучше босиком, в удобной одежде.
8. Можно включить спокойную музыку, можно заниматься в тишине.
9. Перед занятием необходимо сходить в туалет.
10. Перед занятием проветривайте комнату.
11. Заканчивайте занятия полным расслаблением.
12. Ободряйте детей и себя добрыми словами, будьте терпимы к ошибкам.
13. Избегайте принуждения.

Комплекс упражнений.

№ п/п	Название	Содержание упражнения	Дозировка	ОМУ	Польза
1	Гора.	Встаньте прямо, ноги вместе. Подтяните колени, разверните плечи.	6 раз сделать вдох - выдох	Прижать сильно стопы к полу, макушкой тянуться вверх. Вытянуть пальцы рук вниз, выпрямить руки в локтях. Чуть качнуться вперёд, назад, влево, вправо и снова вернуть всю тяжесть горы в центр.	Укрепляет мышцы ног, стоп и всего тела, улучшает осанку, даёт силу, внимание и спокойствие.
2	Небо.	Стопы вместе. Стоим в позе Горы.	6 раз сделать вдох – выдох	Из позы Горы со вдохом потянитесь руками через стороны вверх. Вытягивайтесь за пальцами рук к небу, но стопы крепко прижимайте к полу, помните, что подножье горы тяжелое и сильное. Можно поднять голову и посмотреть вверх.	Укрепляет мышцы всего тела, улучшает осанку, раскрывает диафрагму, делает дыхание глубже.
3	Земля.	Стопы вместе. Сразу после позы Небо.	6 раз сделать вдох – выдох	С выдохом наклонитесь вперёд, стараясь держать ноги в коленях прямыми, и дотянитесь до стоп, до земли. Постепенно опускайтесь всё ниже, старайтесь коснуться пальцами или ладонями пола, а лбом – коленей.	Вытягивает всю заднюю часть тела, расслабляет область поясницы, делает суставы гибкими, ум ясным.
4	Планка	Из позы Земля прыгните или шагните назад, чтобы всё тело выпрямилось в прямую линию, в планку.	6 раз сделать вдох – выдох	Поставьте стопы на носочки на ширину плеч, пятки мягко оттяните назад. Макушкой тянитесь вперёд. Ладонями отталкивайтесь от земли, от пола. Таз не опускайте вниз. Спину держите ровно.	Укрепляем мышцы всего тела, особенно руки, плечи, спину, учит выносливости, вниманию и настойчивости.
5	Собака мордой вверх	Из позы Планка с вдохом потянитесь макушкой вверх, и медленно прогибаясь в области поясницы опустите таз ниже над ковриком, над землёй.	6 раз сделать вдох – выдох	Отталкивайтесь ладонями от пола, стопы можно оставить стоять на пальцах ног, а можно вытянуть на пол. Ноги живот не касаются пола. Опускайте плечи вниз, и вытягивайте шею. Если плечи поднимаются к ушам, постарайтесь немного согнуть руки в локтях.	Укрепляет руки, плечи, ноги, стопы. Придаёт гибкость пояснице, заряжает энергией и силами.
6	Собака мордой вниз	Из позы Собака мордой вверх, не меняя положения ладоней и стоп, поднимите таз вверх	6 раз сделать вдох - выдох	Поставьте стопы на пальцы «на носочки» и с выдохом поднимите таз вверх, потянитесь копчиком вверх. Сделайте мягкими шею и живот, макушка тянется к ладоням, ладонями отталкивайтесь от пола, не упирайтесь сильно на тыльную сторону ладони. Пальцы рук старайтесь держать вытянутыми. Пятки медленно постарайтесь опустить на пол. Удерживайте локти и колени прямыми. Вытягивайте спину от копчика к макушке, и от копчика к пяткам.	Вытягивает всю заднюю часть тела, укрепляет плечи и руки, придаёт бодрость.

7	Прыжок	Сделайте прыжок	1 раз вдох – выдох	Находясь в позе Собака мордой вниз чуть согните ноги в коленях, поднимите голову и посмотрите вперёд. Со вдохом оттолкнитесь стопами от пола и прыгните вперёд, чтобы стопы оказались между ладонями. Ладони касаются стоп или пола, земли, копчик тянется вверх, постарайтесь вытянуть колени и сделать их прямыми.	
8	Земля.	Стопы вместе. Ладони прижаты к стопам или полу, или опираются на голень.	6 раз сделать вдох – выдох	С выдохом наклонитесь вперёд, стараясь держать ноги в коленях прямыми, и дотянитесь до стоп, до земли. Постепенно опускайтесь всё ниже, старайтесь коснуться пальцами или ладонями пола, а лбом – коленей.	Вытягивает всю заднюю часть тела, расслабляет область поясницы, делает суставы гибкими, ум ясным.
9	Небо.	Стопы вместе. Прямые руки подняты вверх.	6 раз сделать вдох – выдох	Из позы Земля со вдохом потянитесь руками через стороны вверх. Вытягивайтесь за пальцами рук к небу, но стопы крепко прижимайте к полу, помните, что подножье горы тяжелое и сильное. Можно поднять голову и посмотреть вверх.	Укрепляет мышцы всего тела, улучшает осанку, раскрывает диафрагму, делает дыхание глубже.
10	Гора.	Встаньте прямо, ноги вместе. Подтяните колени, разверните плечи.	6 раз сделать вдох – выдох	Прижать сильно стопы к полу, макушкой тянуться вверх. Вытянуть пальцы рук вниз, выпрямить руки в локтях. Чуть качнуться вперёд, назад, влево, вправо и снова вернуть всю тяжесть горы в центр.	Укрепляет мышцы ног, стоп и всего тела, улучшает осанку, даёт силу, внимание и спокойствие.

Выполняйте этот комплекс вместе с детьми, чтобы избавиться от лени, недовольства, сонливости.

Вам потребуется всего лишь 15-20 минут, чтобы зарядиться энергией и продуктивно провести целый день.

Порой темп получается довольно быстрым, и от этого тело и ум сразу наполняются силой, теплом и здоровьем.