**Хатха – йога для дошколят**

Все лучшее, что есть в нашем обществе оно стремиться отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства.

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

Проведя в нашем детском саду медицинский осмотр и выявив большое количество детей, имеющих нарушение осанки, уплощение стопы, плоскостопие (количество детей с этим диагнозом увеличивалось год от года). Мы искали пути работы по профилактике и коррекции осанки и плоскостопия и решили обратиться к Хатха-йоге.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного воз-раста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих си-лах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

**Краткая характеристика**

Методическое пособие составлено для работы с детьми старшего до-школьного возраста на учебный год.

Курс хатха-йоги рассчитан на восемь месяцев и включает шесть сменяю-щихся учебных комплексов, а так же беседы о здоровом образе жизни. Занятие проводится три раза в неделю от 15 до 30 минут.

**Цель:**

Формировать навыки здорового образа жизни и укреплять здоровье детей.

Научить детей заботиться о своём здоровье с помощью специальных упражнений и правил индивидуального поведения, направленных на поддержание чистоты тела.

Формировать потребность в ЗОЖ.

**Задачи:**

1. Совершенствование психических процессов.

2. Познание своего характера, укрепление воли.

3. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.

4. Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.

5. Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.

6. Формирование осанки.

7. Развитие потребности в здоровом образе жизни.

8. Создание эмоционального благополучия.

**Требования к условиям проведения занятий.**

1. Место

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

2. Одежда

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

3. Время

Гимнастикой хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 30 минут.

Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

**Структура занятий с детьми.**

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготови-тельной, основной и заключительной.

**Подготовительная часть:**

Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы. В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, само массажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

**Основная часть:**

Вначале разучивается комплекс статистических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрей освоить позу.

**Заключительная часть:**

Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в хатха-йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

**Требование к выполнению статических упражнений.**

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Например: сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощутив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье». Установление такой положительной связи, один из «секретов» поз.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности.

Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

**Этапы выполнения.**

**I этап. Отдых перед вхождением в позу.**

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

**II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.**

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

**III этап. Вхождение в позу.**

Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, ды-хание свободное.

**IV этап. Фиксация позы.**

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.

При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

**V этап. Выход из позы.**

Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

**VI этап. Отдых после выхода из позы.**

Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

**Подготовка связок и суставов.**

**Разминка.**

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.
2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.
3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.
4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.
5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.
6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох.
7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.
8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочерёдно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 –15 раз каждой ногой.

**Самомассаж.**

При самомассаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

**1.Самомассаж шеи.** Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

**2.Самомассаж плечевых суставов.** Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

**3.Самомассаж спины.** Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлениях, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

**4.Самомассаж коленных суставов.** Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

**5.Самомассаж ступней.** Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.

**6**.**Гимнастика для глаз**

Находясь в удобной позе ,растереть ладони до ощущения тепла и сложив их «домиком» - плотно прикрыть ими глаза, представляя черный бархат.(1 мин)

**Комплекс № 1.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название  упражнения.  1. Поза «Зародыша».  2. Поза «Горы».  3. Поза «Ребёнка».  4. Поза «Бриллианта».  5. Поза «Головоколенная».  6. Поза «Угла».  7. Поза  «Расслабления».  Жили-были дед и баба, и была у них курочка ряба.  Снесла курочка яичко не простое, а золотое.  Дед бил, бил не разбил, баба била, била не разбила.  Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко и разбилось.  Дед плачет, баба плачет.  А курочка кудахчет: не плач дед, не плач баба. Снесу я вам яичко не золотое, а простое.  Баба и дед довольны. Наступил в доме мир и покой.  1. Поза «Ребёнка».  2. Поза «Бриллианта».  3. Поза «Дерева».  4. Поза «Горы».  5. Поза «Мостика».  6. Поза «Змеи».  7. Поза «Бегуна».  8. Поза «Расслабления».  Уехали отец с матерью в город. А Маша посадила братца на травку под окно и убежала гулять с подружками, заигралась Маша, вернулась, а братца нет.  Горевала она, плакала, но слезами горю не поможешь, сама виновата, и сама найти должна. Бросилась она в чисто поле и видит, метнулись вдалеке гуси- лебеди.  Догадалась она, что гуси-лебеди унесли братца, и бросилась догонять.  Бежала, бежала, смотрит, стоит яблонька.  - Яблонька, яблонька, скажи куда гуси-лебеди  полетели.  -Стряси с меня яблоки, а то веткам тяжело, тог-  да скажу. Стрясла Маша яблоки и яблонька дорогу показала.  Побежала Маша дальше. Бежала, бежала и видит стоит в поле Печка. Маша бросилась к ней.   * Печка, печка скажи куда гуси лебеди полетели?   - Подбрось в меня дров, тогда скажу.  Маша подбросила поскорее дров и побежала  дальше.  Бежала, бежала и видит, течёт речка - кисельные берега.  -Речка, речка куда гуси- лебеди полетели.  -Упал в меня камень, мешает молоку дальше течь. Сдвинь его в сторону, тогда скажу. Отломила Маша сухую ветку, сдвинула камень  и побежала дальше.  Бежит по лесу и видит на поляне стоит избушка, а братец сидит на крыльце и играет золотыми яблоками. Маша схватила братца и бросилась бежать домой.  Гуси-лебеди увидели Машу и бросились вдогонку. Хотят братца отобрать.  Добежала Маша до речки:  -Речка, речка спрячь нас.  Речка посадила её с братцем под крутой бережок. Гуси-лебеди пролетели мимо. Вышла Маша с братцем из-под крутого бережка и  побежала дальше.  А гуси-лебеди увидели её, воротились, летят на встречу, крыльями машут, вот-вот братца отнимут.  Подбежала Маша к печке – печка спрятала Машу с братом за заслонку. Гуси-лебеди покружились, покружились и улетели восвояси.  Вышла Маша с братцем и бросилась бежать домой. Гуси-лебеди увидели их и снова вдогонку пустились. Вот, вот братца вырвут из рук.  Хорошо яблонька близко оказалась. Спрятала она Машу с братцем, густыми ветками укрыла.  Гуси-лебеди покружили,  покружили так ни с чем и вернулись.  Добежала Маша домой и дух перевела. Тут и родители из города вернулись, гостинцы привезли.  1.Поза «Ребёнка»  2. Поза «Кошки»  3. Поза «Бриллианта»  4. Поза «Прямого угла»  5. Поза «Скручивания»  6. Поза «Божественная»  7. Поза «Кривого дерева»  8. Поза «Расслабления»  Шёл дед, шёл через высокие сугробы, перешагивая, а рядом с ним бежала собака. Она нюхала то след, то дорогу, то смотрела на хозяина. Так он шел по лесу и не заметил, как обронил рукавичку.Лежит рукавичка, снегом заметённая.  В это время по лесу бежала мышка. Заметила она рукавичку, забралась в неё и стала в ней жить.  Через сугробы прыгает лягушка. Увидела рукавичку и спрашивает:  -Кто в рукавичке живёт? Мышка норушка. А ты кто?  -Я, мышка норушка.  Давай жить вместе.  Вот их уже двое.  Бежит между деревьями длинноухий заяц, увидел рукавичку. Подбежал и спрашивает:  -Кто в рукавичке живёт?  А ему отвечают.  -Я мышка норушка.  -Я лягушка квакушка.  -А ты кто?   * Я зайка побегайка, пустите меня к себе жить. И вот их уже трое.   Рукавичка стала больше, заметнее на белом снегу.  Бежит лисичка, хвостом пушистым заметает след. Увидела рукавичку, подбежала и спрашивает:  -Кто в рукавичке живёт?  Ей отвечают:  -Я мышка норушка.  -Я лягушка квакушка.  -Я зайка - побегайка.  -А ты кто?  -Я лисичка сестричка.  Пустите меня жить.  Заглянула она в рукавичку, и звери ей понравились. Она осталась жить. Вот уже четверо живут в рукавичке.  По лесу, рыская, бегал голодный волк, через деревья, кусты перепрыгивает. Остановился около рукавички и спрашивает:  -Кто в рукавичке живёт?  Ему отвечают:  -Я мышка норушка.  -Я лягушка квакушка.  -Я зайка - побегайка.  -Я лисичка сестричка.  -А ты кто?  -Я волчок серый бочок.  -Пустите меня к себе.  Вот их уже пятеро в рукавичке. Большая рукавичка стала, далеко её видать.  Мимо рукавички бежит кабан. Увидел рукавичку, заглянул в неё и видит, сидят в ней звери в причудливых позах. Кабану интересно стало, он тоже остался. Рукавичка совсем большая стала.  А мороз крепчает, у деда руки замёрзли. Заметил он, что нет рукавички. Пустились они назад рукавичку искать. Собака бежит, лает, след нюхает. Услыхали звери лай, в рассыпную в свои норки бросились и затихли. Звери лежат в своих норках им тепло и тихо.  Они лежат и думают: о весеннем, тёплом солнышке, зелёной траве, и им тепло.  1. Поза «Зародыша»  2. Поза «Ребёнка»  3. Поза «Дерева»  4. Поза «Кузнечика»  6. Поза «Лотоса»  7. Поза «Бегуна»   1. Поза «Расслабления»   Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает. Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы. Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колышутся и извиваются, и прячут морских животных. Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой большой и грозный скат, раскинул свой чёрный плащ и проплыл мимо.  Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы. Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдём мимо.  Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтами .Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем.  Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъём идёт плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту.  Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца.  1. Поза «Змеи»  2. Поза «Бриллианта»  3. Поза «Бегуна»  4. Поза «Головоколенная»  5. Поза «Угла»  6. Поза «Рыбы»  7. Поза «Лотоса»  8. Поза «Расслабления»  На протяжении 1800 километров, которые отделяют южную границу Казахстана от северной, сменяется несколько ландшафтных зон: лесостепная, степная, полупустынная и пустынная. На западетерритория Казахстана граничит с Каспийским  морем, на востоке - с таежным Алтаем, а наюге - с высокими вершинами Тянь-Шаня. Самая низкая точка - впадина Карагие. Самая высокая - пик Хан**-**Тенгри в горах.  Три крупные реки - Иртыш, Тобол и Ишим - несут свои воды в Северный Ледовитый океан, остальные казахстанские реки впадают во внутренние водоемы: Каспий, Арал, Балхаш.  Западная часть Казахстана  почти исключительно равнинная, а восточная - преимущественно гористая.  В Казахстане произрастает свыше шести тысяч видов растений, на его просторах можно встретить  около 500 видов птиц, 178 видов зверей, 49 видов пресмыкающихся, 12 видов земноводных, а в реках и озерах - 107 видов рыб.  Разнообразие беспозвоночных животных здесь еще больше: одних только насекомых здесь живет не менее 30 тысяч видов, а кроме них -  еще несколько тысяч видов моллюсков, червей, пауков, ракообразных и других видов.  Плато Устюр расположено между Каспийским и Аральским морями.  Только здесь обитают такие редкие животные как , медоед, длинно-иглистый ёж и ряд диких кошек и знаменитый гепард. Немало здесь стройных газелей-джейранов и других пустынных птиц - чернобрюхих рябков, каменок, жаворонков.  Склоны Северного Тянь-Шаня покрыты еловыми лесами, а Западного Тянь - Шаня редколесьями и высокотравными лугами; ущелья их поросли яблоневыми и орехово-плодовыми лесами, а вершины покрыты вечными снегами и ледниками. Только здесь можно встретить грозного снежного барса (ирбиса), тянь-шаньского бурого медведя, сибирского горного козла, а из пернатых - знаменитого бородача, размах крыльев которого достигает более трех метров, гималайского улара, снежных грифов, белоголовых сипов, любимца казахских охотников - беркута, высокогорных вьюрков, сказочную синюю птицу…  Великолепны степиКазахстана. Особую прелесть им придают пресные и соленые озера, на которых скапливаются тысячи водоплавающих и околоводных птиц, представленные десятками видов уток, гусей, чаек, крачек, куликов, цапель.  Весьма своеобразны пустыни. В основном, это обширные глинистые равнины, поросшие солянками и полынью. Здесь обитают джейраны, домашние овцы; многие виды тушканчиков, пустынная ласка, из птиц - саксаульная сойка, рябки, жаворонки. Но наиболее характерны для пустыни пресмыкающиеся - среднеазиатская черепаха, самая крупная ящерица - серый варан, многие виды гекконов, и 17 видов змей, из которых только три ядовиты: степная и обыкновенная гадюки и щитомордник. И все это наш Казахстан!  1.Поза «Угла»  2. Поза «Бриллианта»  3. Поза «Бегуна»  4. Поза «Кривого дерева»  5. Поза «Горы»  6. Поза «Полу плуг»  7. Поза «Рыбы»  8. Поза «Скручивания»  9. Поза «Расслабления»  Мы с вами собрали рюкзаки, закинули их на плечи и отправились в поход по берегам нашего Иртыша. Осенние прииртышье очень красивое. Оно как бы раскрашено умелой рукой художника. Очень много золотой и багровой краски. Идём по узкой тропинке вдоль реки. Золотые деревья, пахучие травы сопровождают наш путь. Наша дорога пролегает между густыми зарослями. Мы видим, какая красота! Огромные нарядные деревья, веточки причудливой формы. А какая листва. Тихо и грациозно, кружась в причудливом танце, разноцветные листья ткут, свой прекрасный и недолговечны ковер на земле. Посмотрев наверх, заметили, что любопытные вороны сопровождают нас все время, перелетая с ветки на ветку. Поднялись на возвышенность, а за ней низина, прыгаем с кочки на кочку, что бы не замочить ноги. Проходим чуть дальше и очутились на чудесном лугу. Какие шикарные кусты шиповника и боярышника. А ягоды! Какие огромные и как много! Здесь мы с вами сделаем привал. Собрали ягоды для витаминного чая. Рассмотрели растения шиповника и боярышника. Эти растения очень полезные. Чай из них возвратит наши силы. Мы с вами развели костёр, накипятили чай и заварили собранные ягоды. Какой вкусный и полезный чай. Привал наш не большой и пора в путь дорогу. Собрали рюкзаки и идём дальше. Возвращаясь обратно, подошли поближе к реке. Берег достаточно высокий. Внизу берега лежит огромная коряга. На другом берегу раскинулся золотистый, песчаный пляж. На нем небольшая стая чаек, наслаждается лучами осеннего солнца. Посмотрите, какая чистая в реке вода. Правда, уж очень холодная. Легкий ветерок набивает рябь на воде. Мы присмотрелись к дну берега, и увидели как мальки играют взбивая слюду. Продолжаем свой путь вдоль Иртыша. Мы с вами сделаем кораблики из коры и веток, с парусами из листьев и пойдем к воде, что бы спустить их на воду. Парусная регата отправилась в путь. Тихий ветерок погнал кораблики на середину реки. Помашем им и отправимся дальше в путь.  Вернёмся мы с вами, другой, более легкой - проселочной дорогой. Вон и наш сад уже виден. Подходим к детскому саду. Там ждёт нас вкусный обед, а после обеда сон. Он будет здоровый и крепкий. Мы с вами получили заряд бодрости на всю неделю. Путь был длинный, но очень интересный. Время прошло не заметно и нам пора расстаться. | Значение поз.  **Комплексы на занятиях проводится, как драматизации сказок.**  **Комплекс № 1.**  Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.  Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.  Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.  Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.  Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.  Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.  Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.  **Сказка «Курочка ряба».**  **Поза «Зародыша»** лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.  **Поза** **«Горы»**  Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.  **Поза «Ребёнка»** Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.  **Поза «Головоколенная»** Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.  **Поза «Угла»** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.  **Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повёрнута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.  **Комплекс № 2.**  Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.  Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.  Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.  Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.  Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника.  Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.  Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.  Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.  **Сказка «Гуси–лебеди».**  **Поза «Ребёнка»** Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Бегуна»** Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.  **Поза «Дерева»** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Горы»** Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться вверх. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что- то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.  **Поза «Змеи»** Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища вверх, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.  **Поза «Мостика»** Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.  **Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.  **Поза «Змеи»** Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, ноги упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.  **Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 секунд.  **Поза «Горы»** Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.  **Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.  **Поза «Дерева»** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.  **Комплекс № 3.**  Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.  Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.  Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.  Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей (полезно при варикозном расширении вен), улучшает работу сердца.  Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.  Даёт возможность дышать полной грудью, вызывает чувство лёгкости.  Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.  Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.  **Сказка «Рукавичка».**  **Поза «Ребёнка»** Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.  **Поза «Божественная»** Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.  **Поза «Скручивания»** Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.  **Поза «Кошки»** Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.  **Поза «Прямого угла»** Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Кривого дерева»** Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что- то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, и руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.  **Комплекс № 4.**  Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.  Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.  Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.  Укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта.  Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.  Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.  Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.  Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.  **« На дне синего моря».**  **Поза «Зародыша»** лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую, левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, стараясь коснуться подбородком или лбом колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 сек. и расслабиться. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Дерева»** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Кузнечика»** Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.  **Поза «Головоколенная».** Сед на полу, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.  **Поза «Бегуна»** Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.  **Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова в повёрнута в сторону. Представить что- то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.  **Комплекс № 5.**  Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.  Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.  Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.  Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.  Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.  Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительные действия на мышцы лица.  Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.  Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.  **Экскурсия «По просторам Казахстана».**  **Поза «Змеи»** Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе опираясь на руки медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрываем. Затем на выдохе плавно опуститься, голову на бок, руки вдоль туловища.  **Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.  **Поза «Бегуна»** Стоя, согните назад левую ногу, захвати те одноимённой рукой голеностопный сустав или носок, и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.  **Поза «Рыбы»** Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.  **Поза «Головоколенная»** Сед на пол, ноги прямые, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.**Поза «Угла»** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.  **Поза «Лотоса»** Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.  **Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём  **Комплекс № 6.**  Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.  Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.  Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.  Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.  Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.  Улучшает деятельность почек, тонизирует мышцы ног.  Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительное действия на мышцы лица.  Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.  Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.  **Поход «По берегу осеннего Иртыша»**.  **Поза «Угла»** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.  **Поза «Бегуна»** Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.  **Поза «Кривого дерева»** Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Ногу, на которой стоите, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.  **Поза «Горы»** Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что- то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.  **Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.  **Поза «Скручивания»** Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть на право или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.  **Поза «Полу плуга»** Из исходного положения стойки на плечах, ладони на пояснице, ноги поднять вверх. На выдохе одну ногу опустить за голову параллельно полу. Держать 3 – 5 сек. Затем ноги поменять. Дыхание равномерное.  **Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляем. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что- то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём. |

Наряду с йоговской гимнастикой возможным является и использование в работе с детьми такого лечебного метода, как релаксация.

Релаксация — это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслаблении мышц.

Даже дошкольники, живущие в современном цивилизованном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие к перенапряжению.

Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояние покоя.

**Комплекс релаксации.**

Представьте себе, что вы лежите на песчаном берегу. Над головой светит яркое солнце, и с моря дует лёгкий ветерок. Морской бриз касается пальцев стоп и вызывает в ногах ощущение расслабления. Ветерок поднимается выше по ногам и начинает ласкать пальцы рук. Возникает ощущение, будто ваша спина начинает медленно погружаться в песок. Представляйте, что солнечные лучики согревают ваш живот, грудь, подбородок, нос, веки, уши, лоб и макушку головы. Вообразите тихий денёк. Над головой чистое голубое небо и, если прислушаться, можно услышать вокруг себя звук … (подумайте сами - какой и от чего). Как следует прислушайтесь, и вы сможете услышать звук воздуха, спокойно входящего и выходящего через нос. Прислушайтесь ещё внимательнее - и вы сможете услышать глухие удары своего сердца. Вы настолько расслаблены, что можете ощущать, будто плывёте на пушистом белом облаке. Представьте это, и пусть ваше счастье разрастается и сияет, подобно солнцу над высокими горами, над зелёной травой на лугах, над голубыми водами вол-нующегося моря. Пусть ваше счастье сияет над всеми животными, обитающими в лесу, над всеми людьми на земле. Будьте как солнце, и пусть сияют ваше счастье, здоровье и любовь.

Как трава, я покрываю землю, Как ракушка, я лежу на бере-гу.

Как кувшинки лист, я воду озера приемлю, И как птица, дом свой стерегу.

Я плыву, как облако на небе, Я шепчу, как ветер в тишине.

Лунный свет дарю тебе я, И сияю, словно солнце в выши-не.

Занятия проводиться в зале или летом на природе.

На головы можно повязать банданы

Дети в удобной форме и босиком, располагать лучше в круг.

Звучит специальное музыкальное сопровождение для мантр ,

Спокойная музыка для танца, пранаямы, релакса и медитации.

Можно использовать благовония и свечи ,соблюдая правила безопасности.

**Пожелания друзьям.**

Желаю вам цвести, расти,

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

Пусть каждый день и каждый час

Вам новое добудет.

Пусть добрым будет ум у вас,

А сердце умным будет.

Вам от души желаю я,

Друзья, всего хорошего,

А все хорошее друзья,

Дается нам недешево! (С.Маршак).

**Здоровья вам и нашим детям!**

Литература:

1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.

2.Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.

3.Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.

4.В.Осипова. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.

5.Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.

6.Иванов Ю.М.Йога и здоровье. Практическое руководство М.1993.

7.Использование интернета.