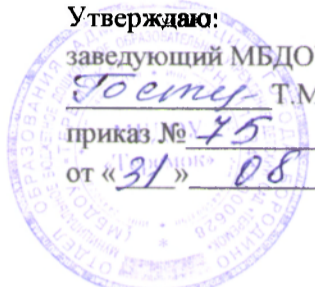


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Теремок»

Принята
на заседании педагогического совета
от «31» 08 2021г.
протокол № 1

Утверждаю:
заведующий МБДОУ «Теремок»
Гостевская Т.М. Гостевская
приказ № 45
от «31» 08 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ЙОГА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень - базовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Иванова Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Бородино
2021г.

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика “Хатха-йога” способствует развитию физических качеств - гибкость, равновесие, выносливость и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Немецкий психолог и психоаналитик В. Райх полагал, что человек создаёт защиты против каких-либо психологических травм, страхов, тревог и различных агрессий и это сильное эмоционально напряжение остаётся в памяти тела в виде "мышечного панциря" (в современной терминологии - мышечный зажим). Такие зажимы есть у каждого человека и, в зависимости от характера, располагаются в разных местах. В них мышцы при прощупывании твёрдые и при надавливании отзываются неприятной болью, т.к. находятся в состоянии избыточного напряжения. Чем меньше подвижность и сила какой-либо части тела, тем больше в этой части тела зажимов, ригидностей (твёрдость, жёсткость), избыточных напряжений и т.п. Все эти зажимы и ригидности возникают как следствие работы автоматических психологических защит.

Мышечный зажим можно расслабить следующими способами:

- путём сознательного расслабления (типа аутогенной тренировки);
- сильного мышечного усилия или давления на зажим;
- при помощи растяжения зажатого участка тела.

Именно это и происходит с телом при выполнении асан.

Асаны – упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на

центральную нервную систему, а через нее – на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

В асане каждая мышца либо сильно напряжена, либо сильно растянута, либо находится в состоянии абсолютного покоя - то есть в своём экстремальном положении. По мере роста навыков выполнения асан каждая мышца тела, от пяток и до ушей, получает одно из вышперечисленных воздействий. А значит, тело избавляется от этого самого "мускульного панциря".

Йога - путь к равновесию.

В телесно-ориентированной психотерапии существует такое упражнение: человеку предлагают встать в очень неудобную позу и подумать о проблемной ситуации. Очень быстро выясняется, что одновременно думать о проблемах и удерживать равновесие невозможно - либо человек падает, либо находит ответ на мучавший его вопрос. Итак, большинство асан, выполняемых из положения стоя, и многие асаны из других исходных положений тренируют способность сохранять равновесие. Причём тренируют эту способность очень и очень правильно - не через мышечные спазмы, а, наоборот, через нахождение наиболее удобного и устойчивого положения. Выполняя асаны более или менее регулярно, возможно научиться даже в неудобных с виду позах, находить устойчивость - это становится привычкой и в жизни тоже. Полученный навык в одной области распространяется и на все другие.

Йога - это навыки правильного движения.

Асаны и йоговские дыхания способствуют выработке навыков оптимального движения и помогают осваивать гармоничный образ движения сразу по следующим направлениям:

- улучшают качество движения (на качество движения влияет осанка, состояние опорно-двигательной системы, сила мышц, точность движения).
- учат координировать между собой все части тела.
- учат делать движения плавно и сочетать движение, дыхание и даже взгляд.
- приучают использовать мышечное усилие только тогда, когда это необходимо и ровно в том объёме, который необходим.
- увеличивают возможную амплитуду движения за счёт растяжек.
- учат сохранять максимальное количество мышц при движении в расслабленном положении.

Йога - это осознание своего тела.

В принципе, любая двигательная деятельность (спорт, танцы и т.д.) повышает телесную рефлексивность, и выполнение асан в том числе, но в асанах

есть ещё кое- что, что существенно увеличивает способность осознавать своё тело. Дж. Пеппер в книге "Интеграция разума и тела" ("Пленум-Пресс" 1979) указывал: "в асанах растяжение захватывает наше пассивное внимание. Асаны - это телесный способ овладения вниманием, чтобы привлечь пассивное внимание в какой-то определённой области". Благодаря статичности позы, благодаря тому, что экстремальное положение затрагивает не только мышцы, но и суставы, и связки, выполняющий асаны начинает всё лучше чувствовать своё тело и его строение, узнаёт свои собственные возможности, приобретает способность наблюдать за каждой мелкой деталью положения тела. Возможно, поэтому в описаниях асан такие строгие предписания к положению почти каждого пальца, и уж точно именно поэтому на практических занятиях не используют зеркало.

- Йога для дошкольников – это занятия, которые снимают напряжение, укрепляют иммунитет и улучшают осанку.
- Йога для дошкольников помогает развить гибкость, хорошую осанку, координацию движений, а впоследствии избежать распространенных заболеваний позвоночника, таких как сколиоз. Кроме того, детская йога повышает сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляет организм.
- Йога для дошкольников даёт выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна неуравновешенным, нервным, невнимательным детям (доказано, что дети, занимающиеся йогой, более дисциплинированы, меньше устают).

Йога для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- самомассаж;
- игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Аист», «Цапля», «Лук», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Кроме того, для развития творческого мышления детям предлагается придумать комплекс, связанный сказочным сюжетом, на основе изученных йога- упражнений.

Детская йога доступна детям любой категории: с ослабленным здоровьем, с низким уровнем развития физических качеств, с проблемами в эмоционально-волевой сфере, с низкими адаптивными возможностями. В отличие от других физических упражнений, имеющих 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. Важная особенность хатха-йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Физические упражнения детской йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, являются профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний. Они способствуют не только физическому укреплению ребёнка, но и оздоровлению его психики.

Методы обучения:

- Словесный(беседа,объяснение,рассказ),
- Наглядный(показсхем,показ приёмов, демонстрация изучаемых объектов),
- Практический (практическое выполнение заданий).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий детской йогой.

Задачи:

Образовательные задачи:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз и лица, самомассажа;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить чувствовать своё тело (во время выполнения асан);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие задачи:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;

- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

1.3. Ожидаемые результаты реализации программы

1. Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-7 лет, имевших низкий уровень их развития.
2. Стабилизация эмоционального фона у детей.
3. Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
4. Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

II. Содержательный раздел

Теоретической основой данной программы являются работы Л.И. Пензулаевой. В практической реализации задач программа опирается на методические пособия Л.И.Латохиной, Л.Орловой, Н.Правдиной, Т.П.Игнатьевой, С. Сергеева, А.И.Бокатова. Развитие физических качеств осуществляется в ходе решения поставленных задач.

2.1. Принципы построения программы:

- системность – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;
- преемственность – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;
- возрастное соответствие – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;
- деятельностный принцип – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;
- здоровьесберегающий принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

**2.2. Перспективное планирование занятий детской йогой с детьми 5-7 лет
Средний и старший дошкольный возраст**

№	Сентябрь комплекс №1	Октябрь комплекс №2	Ноябрь комплекс №3
	ЦЕЛЬ. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками.	ЦЕЛЬ. Закреплять умение выполнять конкретные движения на равновесие; гибкость; укреплять мышцы рук, ног, спины; учить дышать, сочетая дыхание и движение	ЦЕЛЬ. Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; сосредоточить внимание на выполнении движения, где требуется сила и выносливость; воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
I.	Встреча «Улыбнитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза зародыша - Поза угла - Поза мостика - Поза ребенка - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза горы	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза бриллианта (вариант 1) - Поза льва - Божественная поза - Головоколенная поза (вариант 1) - Поза змеи - Поза прямого угла	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза кривого дерева - Поза бегуна - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза скручивания - Поза полукузнечика - Поза полуберезки
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
III	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Декабрь комплекс № 4	Январь комплекс № 5	Февраль комплекс № 6
	Цель. Учить выполнять движения осознанно, ловко, красиво; сохранять правильную осанку; развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.	Цель. Вырабатывать равновесие, координацию движений; закреплять навыки массажа; развивать гибкость	Цель. Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; закреплять умение правильно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж.		
II.	Комплекс статических упражнений: - Урок в позе лотоса: удобная поза; поза полулотоса; поза лотоса. - Переменное дыхание, или раздельное продувание (для детей старшей и подготовительной группы)	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 3) - Поза ребенка - Поза перекрестка - Совершенная поза - Головоколенная поза	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Поза наклона вниз головой - Поза лотоса
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «Как я сплю», «Учусь сосредотачиваться», «Свежий воздух»	Темы для беседы: «Расскажи, что ты ешь?», «Полезная пища», «Развиваем свои возможности», «Все успею сделать?»	Темы для беседы: «Скорая помощь при болезни», «Чтобы не было насморка», «Средства от кашля», «Помогите сердцу»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

№ п/п	Март Комплекс № 7	Апрель Комплекс № 8	Май Комплекс 9
	Цель. Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений; учить следить за дыханием.	Цель. Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; продолжать учить правильно дышать.	Цель. Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.
I.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»		
	«Настройтесь на занятие». Разминка. Массаж		
II.	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга	Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Балансная поза - Поза полуверблюда - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика	Комплекс статических упражнений - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза лебедя - Поза орла - Поза героя - Поза полулотоса - Поза лука - Поза ребенка - Тронная поза
	Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)		
	Дыхательные упражнения и игры, гимнастика для глаз		
	Релаксационная гимнастика		
	Темы для беседы: «В свободную минуту – тренируй тело, укрепляй дух», «Игра – это тоже тренировка, но и отдых, разрядка»	Темы для беседы: «Следуем заповедям здорового питания», «Возможности моего тела», «Гигиена моего тела».	Темы для беседы: «Скорая помощь при травмах», «Научился сам – научи другого!»
III.	Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания		

2.3. Структура занятия

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы программы предполагает несколько частей: вводная, основная и заключительная.

I. Вводная часть (5-7 минут).

- 1. Встреча: “Приветствие!”, “Настройтесь на занятие!”
- 2. Разминка: суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу. Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.
- 3. Массаж. Поглаживания, разглаживания, самомассаж, массаж лица, ушных раковин.

II. Основная часть (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса статических упражнений – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- - для мышц живота;
- - для мышц спины путем наклона вперед;
- - для укрепления мышц ног;
- - для развития стоп;
- - для развития плечевого пояса;
- - на равновесие.

3. Дыхательные упражнения и игры.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

6. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

2.4. Методические рекомендации по организации работы с детьми

- Группы детей для занятий детской йогой комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога.
- Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
- При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
- Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
- Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

2.5. Особенности выполнения статических поз:

- Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
- Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.
- Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
- Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 5-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.
- - Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

III. Организационный раздел

Группы формируются в зависимости от количества детей. Количество детей в группе – до 12; количество групп – 1. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Занятия проводятся групповым способом (до 12 детей), 1 раз в неделю. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций. Программа реализуется на русском языке в очной форме. Программа носит развивающий характер. Продолжительность занятия – 25 -30 минут.

3.1. Учебный план

Общее количество занятий в год	Продолжительность мероприятий (занятий)	Периодичность мероприятий (занятий)
32	до 30 минут	1 раз в неделю (октябрь – май)

3.2. Условия проведения детской йоги:

- четкое соблюдение принципов, методов и приемов, заложенных в программе;
- хорошо проветренное помещение (с температурой воздуха не ниже 17 градусов);
- коврики;
- одежда должна быть легкой, не стесняющей движения и хорошо пропускать воздух;
- время проведения – после дневного сна (но не раньше, чем через 2-3 часа после еды);
- противопоказания: высокая температура тела, повышенное кровяное давление;
- собственное желание ребенка.

3.3. Материально-технические условия

Помещение, в котором осуществляется реализация дополнительной общеобразовательной программы (далее учебное помещение), соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Для проведения занятий в наличии имеются индивидуальные коврики.

3.4. Перечень учебно-методических средств обучения:

- Проектор Canon LV7295 - 1 шт.;
- Экран;
- Обучающие презентации;
- Видеофильмы;
- Звукозаписи (музыка для занятий, релаксации);
- Картотека подвижных игр, разминок;
- Музыкальный центр.
- Спортивная форма.
- Индивидуальные коврики

IV. Оценки качества освоения программы

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

4.1. Формы подведения итогов реализации программы

- итоговое тестирование обучающихся;
- беседы с детьми, их родителями;
- открытые занятия.

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
<i>Гибкость</i>	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
<i>Равновесие</i>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
<i>Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)</i>	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.

Карта фиксирования результатов освоения программы

№	Фамилия имя ребёнка	Равновесие «Стойка на одной ноге»	Статическая. Выносливость		Гибкость Наклон туловища стоя	Итог
			1 упр.	2 упр.		
1						
2						

Равновесие.

Норма для мальчиков удержания равновесия:

- от 11 и больше секунд - высокий,
- от 7 до 11 секунд – средний уровень,
- от 7 и ниже секунд – низкий уровень.

Норма для девочек удержания равновесия:

- от 14 и больше секунд (высокий),
- от 9 до 14 секунд - средний уровень,
- от 9 и ниже секунд – низкий уровень.

Статическая выносливость.

Туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек.

10 секунд – высокий уровень

7-9 секунд средний уровень

5-7 секунд – нижний уровень

Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.

10 секунд – высокий уровень

7-9 секунд средний уровень

5-7 секунд – нижний уровень

Гибкость:

Наклон вперед. Измеряем от нулевой отметки (края куба)

выше – отрицательный,

ниже - положительный.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Иванова Т. А. «Йога для детей» (для детей 4-7 лет)
3. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
4. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
5. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» - М.: Мозаика - синтез,2010.
6. Осипова В. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
7. А. Бокатов, С. Сергеев Детская йога «Ника-центр» Москва 2009г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплексы статических упражнений

1. Поза «Зародыша»

Лёжа 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.

2. 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.

3. Поза «Мостик»

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз, опираясь на ступни ног, лопатки, затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник, а можно положить их вдоль туловища. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на пояснице, сохранение положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное, не допуская резких движений, на выдохе опуститься медленно. Вытянуть ноги и отдохнуть в течении нескольких секунд (2 раза, увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице)

4. 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.

5. Поза «Кошки»

Встаньте на колени, руки и бедра 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 доброй кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.)

- «Поза сердитой кошки»

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени), опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удержать позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение. (Это упражнение развивает гибкость.)

6. Поза «Бриллианта» (вариант 1)

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.

7. 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.

8. Поза «Дерева» (вариант 1)

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.

9. Поза «Льва»

Сесть на колени и пятки, положить ладони на колени, напрячь и развести в стороны пальцы. Вытянуть шею, прижав подбородок к груди. Напрячь глаза, глядя исподлобья со всей свирепостью льва. Сделать вдох, а на выдохе широко открыть рот и, высунув язык как можно дальше вперёд и вниз, напрячь все тело, особенно (шею и горло). После выдоха задержать дыхание на 4 — 5 секунд. При заболеваниях горла повторить упражнение 3 — 4 раза подряд. Подбородок прижат к подъяремной впадине на груди. Язык вытягивается как можно ниже. Взгляд направлен исподлобья вперед или в межбровье. Грудная клетка выгнута вперед. Плечи отведены назад и опущены вниз к ягодицам. Лопатки втянуты внутрь.

10. Поза «детеныш кобры»

Лягте на живот, руки находятся под плечами. Сделайте вдох и немного приподнимитесь вверх, поднимите голову и верхнюю часть туловищу, используя не силу рук, а мышцы спины. Локти находятся близко к телу и касаются ребер, ноги сведены вместе, носочки вытянуты. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь.

11. «Мама кобра»

Теперь приподнимитесь больше, выпрямляя руки, но не прогибаясь до конца. Аккуратно опуститесь на пол на выдохе.

12. Поза «Папа кобры».

Наконец, вдохните и поднимитесь так высоко, как только сможете, до конца выпрямляя руки. Вытягивайте шею, сводите лопатки вместе и опускайте виз плечи. Выдохните и опустайтесь на пол подбородком вперед.

Действие: укрепляет позвоночник, раскрывает грудную клетку, стимулирует и улучшает работу органов брюшной полости, снимает напряжение, входит в комплекс упражнений для лечения и облегчения астмы.

13. Поза «бегуна»

Стоя согните назад левую ногу, захватите голеностопный сустав и поднимите как можно выше. Туловище наклонить вперед прогибаясь в пояснице. Правую руку вытянуть вперед (5 – 6 сек).

14. Поза «головоколенная»

Сидя, ноги прямо, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись за подошвы стоп, голову положить на прямые ноги.

15. Поза «черепаха»

Сидя, развести ноги, согнуть в коленях и наклониться вперед, руки просунуть под колени. Вытянуть их в стороны, ладонями вниз. Стараться приблизить туловище к полу. Голову вниз. Высунуть голову из панциря – домика и сказать *«привет»*.

16. Поза «бабочки»

Соединить стопы вместе и обхватить руками носки. Подтянуть пятки ближе к телу, раскачивать колени, это крылья бабочки, вдохнуть, выдохнуть и наклониться вперед. *«бабочка уснула»*.

17. Поза «верблюда»

Встать на колени руки ниже поясницы. Упираясь руками в таз, толкать кончик вперед, чтобы колени образовали прямой угол. Посмотреть назад и подняться.

**Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”
для детей старшей, подготовительной групп
по мотивам рассказа “Музыка леса”**

Речевое сопровождение	Упражнение
<p>Вот могучие вековые дубы, а рядом с ними – нежные, грустные березки, чуть поодаль – тонкие осинки устремились ввысь к голубому небу, и, будто нахохлившись, стоят пушистые колючие елки</p>	<p>Брюшное дыхание. Лечь на спину, ладони положить вдоль средней линии. Сделать медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно плавней и медленней. Такое дыхание полезно при любых заболеваниях, т.к. при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, что улучшает их кровоснабжение</p>
<p>Тихо в лесу. Вдруг подул легкий ветерок, (Дыхание со звуком “у”) и тут же зашептали ласково листочки на деревьях и снова замерли, притихли.</p>	<p>Поза “дерево” – 2 вариант. Встать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены, голова прямо, плечи разведены, грудная клетка развернута, лицо не напряжено. Согнуть левую ногу в колене и, взяв ступню, поместить ее на правое бедро как можно выше. Колено отвести в сторону. Руки сложить ладонями перед грудью, а затем поднять их над головой. Голову держать прямо, позвоночник тянуть вверх, дышать спокойно, глубоко. Удерживать позу 6-8 секунд, затем глубоко вдохнуть и на выдохе медленно опустить руки и ногу. Повторить упражнение с правой ногой.</p>
<p>А где-то обломился сухой сучок, упал на землю и возник новый голос.</p>	<p>Поза “алмаз” – 2 вариант. Сидя в позе, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в замок и положить их на затылок. Выпрямить спину, стараясь как можно больше завести локти назад. Сделать глубокий вдох и на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать на выдохе так долго, насколько это возможно. Затем на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить, опускаясь в другую сторону. Улучшает осанку, укрепляет Дыхательную и сердечно-сосудистую систему.</p>

<p>В глубине леса хрустнула веточка: наверное, шустрая белка прыгнула на нее со всего маху.</p>	<p>Поза “верблюд”. Из позы “алмаз” встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы сначала на одну пятку, а затем – на другую. Прогнуть дугой спину, а голову свести назад. Удерживать позу так долго, сколько это возможно, дышать произвольно, глубоко. Эта поза укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе. Оказывает благотворное действие на органы пищеварительной системы, уменьшает жировые отложения в области живота и бедер, улучшает кровообращение, увеличивает объем легких.</p>
<p>На лесной опушке собралось видимо-невидимо разных лесных насекомых: пищат комары, шумно кружатся над ромашками стрекозы.</p>	<p>Поза “стрекозы”. Стойка на одной ноге, руки развести в сторону и наклониться вперед. Поза развивает вестибулярный аппарат, вырабатывает равновесие, усиливает концентрацию внимания</p>
<p>Жужжат труженицы- пчелы, собирая с цветов нектар. А бабочки, увлеченные своей красотой, безмолвно порхают над цветами.</p>	<p>Поза “гадасана”. Дыхание со звуком “ж”. Встать прямо, пятки и носки – вместе. Руки – вдоль туловища, не напряжены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное. Вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.</p>
<p>А вот кузнечики – музыканты с крохотными скрипочками уселись на травке.</p>	<p>Поза “кузнечик”. Лежа на животе, руки положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги. Подбородок остается на полу. Удерживать позу в течении 5-6 секунд, затем на выдохе опустить ноги. Укрепляет мышцы спины и ног, повышает выносливость к тяжелым физическим нагрузкам. Оказывает терапевтическое действие на почки, органы малого таза на желудочно – кишечный тракт.</p>
<p>Вдруг слышится нежный перезвон колокольчиков.</p>	<p>Поза “кувшинка”. Сидя по-турецки, руки положить на колени ладонями вверх. Поочередно поднимать руки вверх и опускать на колени, затем ладонями вниз</p>

	поочередно поднимать. Поза тонизирует тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Развивает вестибулярный аппарат
Птицы исполняют главные партии в лесном хоре. Поют все, каждый на свой лад: друг перед другом стараются.	Поза “орел”. Стоя, согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый локоть налево, и соединить перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем опереться на правое колено, а подбородок положить на большие пальцы сложенных вместе ладоней. Сохранить равновесие 10-15 секунд. Повторить позу стоя на правой ноге. Укрепляет суставы рук и ног, а также мышц ног и спины. Растягивает позвоночник. Хорошо помогает при ревматических болях в суставах рук и ног.
А к вечеру наступает в лесу тишина: все засыпают. Одни только совы да филины изредка ухают- пугают ночных путников...	Поза “ сова”. Сидя в позе “алмаз”, руки поднять к плечам, повернуть корпус в левую сторону, моргнуть глазами и произнести звук “ух”. Повторит в правую сторону. Улучшает осанку, снимает усталость глаз.
Шелест деревьев, стрекот кузнечиков, пение птиц, звон ручья – так рождается мелодия леса.	Полное расслабление. Лежа на спине, положить руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно

**Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”
для детей старшей, подготовительной групп
по мотивам сказки-загадки В.Даля “Старик-годовик”**

Ход занятия

1. Разминка

Разновидности ходьбы и бега. Ритмическая гимнастика.

1. Марш на месте,
2. Наклоны вперед, в стороны,
3. Приставной шаг в левую и правую стороны,
4. Наклоны вперед к левой и правой ноге,
5. Прыжки с хлопками над головой,
6. Упражнение на дыхание.

2. Основная часть

<p>Диафрагмальное (или брюшное) дыхание</p>	<p>Лежа на спине, ладони положить на живот вдоль средней линии. Сделать глубокий, медленный вдох, а затем спокойный выдох. Снова вдох и выдох. Внимание сконцентрировать на процессе дыхания. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно плавней и медленней. Повторить 6-8 раз.</p>
<p>Расскажу я вам сказку, да не простую, а сказку-загадку. В давние времена жил старик – он был добрым и благородным человеком.</p>	<p>Поза Благородного человека: сидя в позе “Алмаз”, развести голени как можно шире. Опираясь на руки, приподняться, развести немного пятки опуститься на пол. Руки свободно положить на бедра. Взгляд зафиксирован на кончике носа, дышать ровно.</p>
<p>Однажды в одно прекрасное утро. Когда уже взошло солнце, ...</p>	<p>Солнечная поза: встать прямо, ноги развести на ширину плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.</p>
<p>... отправился он к старой мельнице.</p>	<p>Поза “Мельница”: вращать руками вперед на задержке дыхания, кто сколько может. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперед или в сторону прямые руки.</p>
<p>Путь лежал через мост.</p>	<p>Поза “Мостик”: лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить обе ступни так, чтобы голени были перпендикулярны полу. Опираясь на руки, приподнять таз как можно выше. Голова, шея и плечи прижаты к полу, руки лежат на полу вдоль туловища. Дыхание спокойное, глубокое.</p>

<p>Старик мог передвигаться при помощи трости.</p>	<p>Поза “Трость”: лежа на спине, глубоко вздохнуть, прямые руки завести за голову и как следует потянуться, вытягивая сначала одну сторону туловища, а затем другую. Носок ноги при это тянуть на себя, пятку вперед, а руку – от себя. Продолжая растягивать туловище, перекатиться на живот.</p>
<p>Когда он подошел к мельнице, то стал махать рукавом и пускать птиц.</p>	<p>Поза Лебедя: встать прямо, руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоня туловище, вставая на носочки. Обратить внимание на область между лопатками, почувствовать тепло между ними и плавно опустить руки.</p>
<p>Каждая птица со своим именем. Махнул старик-годовик первый раз – и полетели первые три птицы. Повеял холод, пошел снег. Горы покрылись снегом.</p>	<p>Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком “з-з-з-з”. Поза Горы: из позы “Алмаз” поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. Дыхание ровное, глубокое.</p>
<p>Махнул старик-годовик второй раз, и полетела вторая тройка птиц. Стал таять снег, на полях показались цветы.</p>	<p>Глубокий вдох носом, выдох со звуком “у-у-у”. Поза “Росток”.</p>
<p>Мужчины начали вспахивать землю плугом.</p>	<p>Поза “Плуг”: опустить прямые ноги за голову, пальцы ног упереть в пол, а подбородок – в грудь. Можно перевести руки за голову и коснуться ладонями пальцев ног или положить на них ступни. Выход из позы: медленно перевести руки вперед и, опираясь на них, очень плавно и осторожно – позвонок за позвонком – опустить на пол туловище и ноги.</p>
<p>А затем засеяли поля пшеницей.</p>	<p>Поза “Сеятель”: ноги поставить чуть шире плеч, согнуть правую руку в локте, ладонь положить на область сердца; вторую руку вытянуть в сторону. Отвести правую руку в сторону, а левую согнуть в сторону груди. Поочередно отводим руки, поворачивая туловище и голову в сторону отведенной руки.</p>
<p>Махнул старик-годовик третий раз – и полетела третья тройка. Стало жарко, душно, знойно. Мужики стали жать</p>	<p>Глубокий вдох, выдох со звуком “ж-ж-ж-ж”. Поза Бабочки: сидя в Дандасане, согнуть ноги коленях, ступни соединить подошвенными</p>

<p>рожь. По лугам летали бабочки и стрекотали кузнечики.</p>	<p>поверхностями друг к другу и, удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны.</p> <p>Поза Кузнечика: исходное положение как в позе “Змея”, но руки следует положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги, подбородок остается на полу.</p>
<p>В реках плавали рыбы.</p>	<p>Поза Лягушки: лежа на животе, положить ладони на пол перед собой. Вдыхая, поднимать голову и туловище вверх, полностью выпрямляя руки, согнуть колени и поднять ступни вверх. Прогнать спину, используя руки, пока голова не окажется на ступнях.</p>
<p>Махнул старик-годовик четвертый раз – и полетели еще три птицы. Подул холодный ветер, посыпался частый дождь. С деревьев западали листья.</p>	<p>Глубокий вдох носом, выдох – удлиненный с мягким звуком “ха”.</p> <p>Поза “Дерево”: вытянуть руки над головой, стоя на носочках, опуская руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз и становясь на всю ступню. Растягивать руки, сближая лопатки, голова прямо.</p>
<p>Отправился старик-годовик к себе домой. Сел на свой стульчик;...</p>	<p>Поза “Стульчик”: из положения стоя, медленно присесть до положения стульчика, руки вытянуты вперед.</p>
<p>... к нему подошла кошечка. Она была то доброй, то ласковой, то сердитой.</p>	<p>Поза “Кошечка добрая”: встать “на четвереньки”, медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Сказать “мяу”.</p> <p>Из позы “Кошечка добрая” перейти в позу “Кошечка сердитая”: медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Сказать “ш-ш-ш”.</p>
<p>Наступила ночь, и старик-годовик лег спать.</p>	<p>Поза “Сон героя”: лежа в позе “Рыба”, положить локти на пол, и, опираясь на них, выпрямить шею и опереться на пол затылком, ладони положить на стопы. Дыхание ровное, спокойное, стараться, чтобы позвоночник полностью соприкасался с полом.</p>
	<p>Поза расслабления: лежа на спине, вытянуть ноги, расслабить руки, положив их по сторонам ладонями вверх. Закрывать глаза.</p>

**Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”
для детей старшей, подготовительной групп
по мотивам рассказа И.С. Соколова-Микитова “Лесные картинки”**

Над полями и лесами всё ярче и ярче светит солнце.	Солнечная поза. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.
Зазвенели по скалам ручьи. Надулись на деревьях смолистые пахучие почки.	Поза дерево – 1 вариант. Встать прямо, ноги вместе, руки поднять в стороны ладонями вниз. Растягивать руки, сближая лопатки.
Выбежал на опушку заяц-русак; Присел на пенёк, огляделся.	Поза птица. Встать прямо, руки за спиной сцепить в замок, выпрямить и медленно поднять вверх, не наклоняя туловище, вставая на носки. Обратить внимание на область между лопатками, почувствовать тепло между ними и плавно опустить руки.
Смотрит заяц: вышел на опушку леса огромный лось с бородой.	Поза воин. Встать прямо, ноги на ширину около 1,5 м. Вытяните позвоночник, руки разведите в стороны, ладонями вниз. На выдохе опускайтесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. (Растягивает позвоночник).
Слушает лось. А в глухом лесу вывела медведица маленьких медвежат на первую прогулку.	Поза треугольник. Встать прямо, ноги на ширину около 1 м. Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. На выдохе наклониться вправо и правой рукой дотянуться до ноги, левую руку поднять вверх и смотреть на пальцы левой руки.
Не видели медвежата весны, не знают большого темного леса. Не знают, чем пахнет пробудившаяся весна.	Поза дерево – 2 вариант. Встать прямо, руки поднять вверх и сложить ладони, сделать вдох, вытянувшись вверх – растягивая позвоночник. Нога согнутая в колени упирается в бедро. Медленно выдыхая, плавно наклониться, вытягивая руки и голову вперед. По достижении наклона 90 градусов, сложить ладони у груди и выпрямить спину.
Стройными косяками летят, тянутся с юга гуси; показали первые журавли.	Поза замок. Сидя в позе алмаз, поднять вертикально вверх правую руку, согнуть её в локте и захватить пальцы руки, заведённой за спину.

	(Развивает подвижность плечевых суставов, улучшает осанку.)
Они кружились над широкой рекой, затем спустились отдохнуть.	Поза гора. Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).
Побежали по кочкам хлопотливые муравьи.	Поза собака. Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. На выдохе медленно наклониться вперёд, коснувшись лбом пола, руки вытянуты вперёд на полу. (Снимает головную боль и переутомление).
А над полянкой, где раскрылись подснежники, вспорхнула первая бабочка.	Поза бабочка. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, ступи соединить подошвенными поверхностями друг другу и удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями.(Тонизирует тазобедренные суставы. Развивает вестибулярный аппарат).
Всё теплее, шумнее и краше весна.	Полное расслабление. Положить вдоль тела ладонями кверху. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Закрывать глаза.

**Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”
для детей старшей, подготовительной групп
по мотивам рассказа И.С. Соколова-Микитова “Осень в лесу”**

<p>После теплых дней наступила золотая осень.</p>	<p>Дыхание “ха”. Встать прямо, поднять руки над головой, пальцы сжать в кулак. Вращать прямыми руками вперед 6-8 раз, сначала вперед. После вращения выполнить дыхание со звуком “ха”: С глубоким вдохом поднять руки вверх над головой, а затем с выдохом через рот и мягким звуком “ха”, сгибаясь в пояснице и опуская руки вниз до пола.</p>
<p>По опушкам лесов ещё растут грибы: подосиновики, сыроежки, грузди и рыжики.</p>	<p>Поза гора. Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника).</p>
<p>На старых больших пнях жмутся друг к дружке тонконогие опёнки.</p>	<p>Поза полуверблюд. Встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы одной руки на пятку, а другую руку поднять вверх. Удерживать позу так долго, сколько это возможно. (Укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе).</p>
<p>В моховых болтах ожерельем рассыпана по кочкам румяная клюква.</p>	<p>Поза ребёнок. Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и при выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. (Улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление).</p>
<p>На освещенных солнцем лесных полянах краснеют гроздь рябины.</p>	<p>Поза черепаха. Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечья о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша. (Улучшает пищеварение).</p>
<p>Чист и прозрачен воздух. Далеко слышны звуки, отчетливо разносятся голоса.</p>	<p>Божественная поза. Сесть в позу алмаз, завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и вести их вдоль позвоночника как можно выше. Плечи при этом разворачиваются назад, а лопатки сближаются. (Помогает исправить осанку при</p>

	сутулости).
По высокому небу бегут и бегут облака. В погожие дни многие птицы готовятся к отлёту. Уже улетели ласточки, быстроногие стрижи.	Поза лук. Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и охватить руками ноги на уровне лодыжек. Оторвать голову, плечи и колени от пола, как можно больше прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. (Оказывает тонизирующее действие на кишечник, укрепляет мышцы живота, исправляет осанку).
В шумные стайки собираются скворцы, улетают на юг певчие птицы.	Поза уголок- 1 вариант. Сесть, вытянув ноги. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками пальцы сомкнутых стоп и медленно выпрямить ноги и руки. (Рекомендуется при заикании).
В дальний путь отправляются дикие гуси, покидают родные болота длинноногие.	Полное расслабление. Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза.