

УПРАЖНЕНИЯ К СКАЗКАМ (АСАНЫ)



Если вы сами никогда не занимались йогой, то вам необходимо до работы с детьми освоить то, что предлагается в сказках, научиться хорошо выполнять упражнения (далее – позы), чтобы правильно показывать их детям.

В каждой позе дети могут находиться от 5 до 30 секунд. В наиболее сложных для них позах (например, на равновесие – позы «Дерево», «Ласточка») держаться следует лишь 5 секунд, но сделать 2-3 подхода. Постепенно (когда дети уже немного привыкнут) время пребывания в позах можно увеличить.

Многим маленьким детям трудно даются позы на равновесие. Для того, чтобы облегчить процесс концентрации внимания можно положить в середину детского круга любимую игрушку ребенка и предложить детям смотреть на него не отрываясь взгляда (тогда будет легче стоять на одной ноге). Так можно ненадолго подойти к каждому ребенку, поддержать его за руки, помочь ровно наклониться или выше поднять ногу.

Содержание:

- Комплекс 1.
- Комплекс 2.
- Комплекс 3.
- Комплекс 4.
- Комплекс 5.
- Комплекс 6.
- Комплекс 7.
- Комплекс 8.

Комплекс 1.

1. Поза с вытянутыми руками

Цель: укрепление мышц спины.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

2. Поза «Водопад»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 2 раза.

3. Поза «Ребенок»

Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

Время пребывания в позе: 8-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

4. Поза «Собака подтягивается на солнышке»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук и запястий, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

«Собака спит» - лечь на живот, ладони рук около плеч, голова лежит на полу.

«Собака проснулась и подтягивается задними лапами» - встать на четвереньки, вытянуться на прямых руках телом вверх, потянуться макушкой «к солнышку».

5. Поза «Кошка»

Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков.

Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза.

Время пребывания в позе: 5-6 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

6. Поза «Мышка»

Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

Время пребывания в позе: 8 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки вытянуты вперед.

7. Поза с вытянутыми руками

Цель: укрепление мышц спины.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

Комплекс 2.

1. Поза «Ребенок»

Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

Время пребывания в позе: 8-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

2. Поза «Полумост»

Цель: укрепление мышц спины, рук, бедер и передней части тела, растягивает лопатки и кисти рук, раскрывает грудную клетку.

Рекомендуется при высоком давлении.

Время пребывания в позе: 8-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – лежа на спине, стопы стоят на полу, ближе к ягодицам. Поднять таз, ладонями упираться в спину. Подошвы ног должны быть прижаты к полу и находиться друг от друга на расстоянии одной стопы.

Фиксировать позу 8-10 с., затем лечь на спину.

3. Поза «Ребенок»

Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

Время пребывания в позе: 8-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

4. Поза «Кошка»

Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков.

Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза.

Время пребывания в позе: 5-6 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

5. Поза «Гора»

Цель: вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе.

На вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

Комплекс 3.

1. Поза с вытянутыми руками

Цель: укрепление мышц спины.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

С вдохом поднять обе руки над головой. В конечном положении руки выпрямлены в локтях и параллельны друг другу, ладони обращены вперед. Спина прогибается. Вдох происходит по ходу принятия этого положения.

2. Поза «Кошка»

Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков.

Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза.

Время пребывания в позе: 5-6 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

3. Поза «Дерево»

Цель: тонизирует мышцы плеч, дает равновесие и устойчивость.

Время пребывания: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

4. Поза «Кролик спрятался»

Цель: хорошая релаксация и отдых после выполнения предыдущих поз, с изгибом спины назад.

Время пребывания: 5 - 8 секунд.

Дозировка: 2 раза.

«Кролик вытянул уши и замер» - сесть на колени, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперед и коснуться лбом пола, руки спокойно вытянуты вперед.

«Кролик спрятал уши» - то же, но руки держатся за пяточки.

5. Поза «Кобра»

Цель: активизирует симпатическую нервную систему, снимает спазмы бронхов, тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки, благотворно действует на сердце и органы брюшной полости.

Время пребывания: 3 - 5 секунд.

Дозировка: 2 – 3 раза.

Лечь на живот, ноги вместе, руки согнуть в локтях и ладони положить рядом на уровне плеч. Шею вытянуть и подбородок упереть в пол. Медленно поднять голову и плечи, удерживая это положение за счет мышц спины (локти лежат на полу). Затем медленно выпрямить руки, шею тянуть вверх, смотреть в потолок.

6. Поза «Белка»

Цель: сохранение гибкости спины и молодости тела.

Время пребывания: 3 - 5 секунд.

Дозировка: 2 – 3 раза.

Встать на колени, пальцы ног поставить на носки, руки согнуть как в виде лап белочки. Спину слегка согнуть назад.

7. Поза «Кошка»

Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков.

Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза.

Время пребывания в позе: 5-6 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

8. Поза «Собака подтягивается на солнышке»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук и запястий, раскрытие грудной клетки и растягивание брюшного пресса, улучшение осанки.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

«Собака спит» - лечь на живот, ладони рук около плеч, голова лежит на полу.

«Собака проснулась и подтягивается задними лапами» - встать на четвереньки, вытянуться на прямых руках телом вверх, потянуться макушкой «к солнышку».

9. Поза «Дом»

Цель: укрепление и вытягивание мышц спины, а также мышц спины, а также мышц рук и плечевого пояса, мягкое вытягивание мышц задней поверхности бедер.

Время пребывания в позе: 10-15 секунд в каждую сторону.

Дозировка: 1-2 раза в каждую сторону.

Чтобы изобразить крышу дома, нужен треугольник. Разводим ноги в стороны, получится треугольник с одинаковыми сторонами. Наклоняемся вперед. Вот и получилась «треугольная» крыша. Теперь ставим одну руку на пол перед собой приблизительно посередине между ногами и точно под плечевым поясом, а вторую поднимаем вверх (это будет труба). Спина прямая. Поднять руку (труба окажется с другой стороны крыши).

Комплекс 4.

1. Поза «Лев»

Цель: укрепление мышц верхней части спины.

Время пребывания в позе: 10-15 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Слегка прогнуть спину.

2. Поза «Гора»

Цель: вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе.

На вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

3. Поза «Рыба»

Цель: растягивает и стимулирует мышцы живота и органы брюшной полости, раскрывает грудь, растягивает верхнюю часть спины, улучшает осанку.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Аккуратно прогнуть верхнюю часть спины и перекатиться головой на макушку, раскрывая грудную клетку и удерживать бедра и ягодицы на полу.

4. Поза «Ласточка»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд на каждую ногу.

Дозировка: 2-3 раза на каждую ногу.

Чтобы превратиться в ласточку, развести руки в стороны (это будет крылья). Понемногу наклоняя вперед, медленно отводим назад и вверх одну ногу (это будет хвост ласточки).

5. Поза «Гора»

Цель: вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

И.п. – встать прямо, пятки и носки вместе.

На вдохе поднять руки над головой, позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное.

6. Поза «Рыба»

Цель: растягивает и стимулирует мышцы живота и органы брюшной полости, раскрывает грудь, растягивает верхнюю часть спины, улучшает осанку.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Аккуратно прогнуть верхнюю часть спины и перекатиться головой на макушку, раскрывая грудную клетку и удерживать бедра и ягодицы на полу.

Комплекс 5.

1. Поза «Мышка»

Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

Время пребывания в позе: 8 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки вытянуты вперед.

2. Поза «Лягушка»

Цель: укрепление ног, боковых мышц, бедер, раскрытие тазобедренных суставов.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2 раза.

Стопы параллельно по ширине плеч или чуть шире. Глубокий сед. Спина прямая, грудная клетка раскрыта. Локтями в упор колени. Если трудно, можно поставить руки за спиной и, опираясь на них, раскрывать колени в стороны опять же за счет работы тазобедренных суставов. Стараться держать внешние ребра стоп параллельно.

3. Поза «Кролик спрятался»

Цель: хорошая релаксация и отдых после выполнения предыдущих поз, с изгибом спины назад.

Время пребывания: 5 - 8 секунд.

Дозировка: 2 раза.

«Кролик вытянул ушки и замер» - сесть на колени, колени вместе, носки лежат на полу, наклониться вперед и коснуться лбом пола, руки спокойно вытянуты вперед.

«Кролик спрятал ушки» - то же, но руки держатся за пяточки.

4. Поза «Сфинкс»

Цель: укрепление позвоночника, вытягивание грудной клетки и область легких, мышцы плеч и живота.

Время пребывания: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до степени позади вас.

5. Поза «Лев»

Цель: укрепление мышц верхней части спины.

Время пребывания в позе: 10-15 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Слегка прогнуть спину.

6. Поза «Палка»

Цель: способствует вытяжению позвоночника и укреплению мышц плечевого пояса и живота.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Из упора лежа на животе выпрямить руки. Туловище образует прямую линию, макушкой тянуться вперед.

Комплекс 6.

1. Поза «Бегун»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд на каждую ногу.

Дозировка: 2-3 раза на каждую ногу.

Встать прямо. Ноги слегка расслаблены, руки вдоль туловища. Медленно отвести левую ногу и руку назад, а правую вперед, делаем вдох. Задерживаем дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская руки и ноги. Теперь медленно отводим правую ногу и руку назад, а левую вперед, делаем вдох задерживая дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская ноги и руки.

2. Поза «Ребенок»

Цель: улучшение кровообращения, помогает снять головную боль и переутомление.

Время пребывания в позе: 8-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая.

Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклониться вперед.

3. Поза «Гуси»

Цель: развитие гибкости позвоночника.

Время пребывания в позе: 5-7 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Упор лежа животом и лицом вниз, ноги прямые и вместе потом поднять голову и верхнюю часть туловища с ногами над ковриком, руки отвести в сторону и задерживаем дыхание. Медленно выдохнуть и принять позу лежа.

4. Поза «Дерево»

Цель: развитие вестибулярного аппарата, формирование умения сохранять равновесие, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колени. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони

прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

5. Поза «Мост»

Цель: укрепление мышц передней поверхности бедер и ягодиц; растягивания мышц груди, вытягивание позвоночника.

Время пребывания в позе: 10-15 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Положение лежа на спине, руки вдоль тела, стопы стоят недалеко от ягодиц (можно на ширине плеч). Поднять таз вверх. Дыхание спокойное.

Комплекс 7.

1. Поза «Дерево»

Цель: развитие вестибулярного аппарата, формирование умения сохранять равновесие, растягивание и укрепление мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать прямо, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Захватить обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимать ее, сгибая колено. Прижать подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра. Затем поднять руки, приняв одно из положений: в стороны, вверх, ладони прижаты друг к другу. Завершить упражнение, вернувшись в и.п. повторить то же с другой ногой.

2. Поза «Корзина»

Цель: укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, стимуляция работы органов брюшной полости.

Время пребывания в позе: 5 – 10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

В положении лежа на животе, сгибать ноги в коленях, захватить за голеностопы и постараться прогнуться, поднимая ноги и грудную клетку максимально высоко.

3. Поза «Лев»

Цель: укрепление мышц верхней части спины.

Время пребывания в позе: 10-15 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки (опираемся на колени, ладони и стопы). Слегка прогнуть спину.

4. Поза «Сфинкс»

Цель: укрепление позвоночника, вытягивание грудной клетки и область легких, мышцы плеч и живота.

Время пребывания: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до степени позади вас.

5. Поза «Часы»

Цель: раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, растягивание мышц паха и спины.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд.

Дозировка: 8-10 раз в каждую сторону.

Дети в парах садятся лицом друг к другу, разводят ноги в стороны как можно шире и упираются ступнями в ступни партнера. Каждый протягивает партнеру ладони. Взяв друг друга за руки, дети поочередно совершают наклоны: тик-так, тик-так ...

Комплекс 8.

1. Поза «Сфинкс»

Цель: укрепление позвоночника, вытягивание грудной клетки и область легких, мышцы плеч и живота.

Время пребывания: 5-10 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

И.п. – лежа на животе, предплечья на полу параллельно друг другу, локти над плечами, пальцы рук смотрят вперед, бедра параллельно друг другу. Вытягивать ноги так, будто пытаетесь дотянуться пальцами до степени позади вас.

2. Поза «Кошка»

Цель: укрепление позвоночника, исправление смещение позвонков.

Рекомендуется при сколиозе, оздоравливает все органы малого таза.

Время пребывания в позе: 5-6 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Встать на четвереньки, правая нога вытянута назад. Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть. Дыхание ровное.

3. Поза «Бегун»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, улучшение работы органов брюшной полости, развитие чувства равновесия.

Время пребывания в позе: 5-10 секунд на каждую ногу.

Дозировка: 2-3 раза на каждую ногу.

Встать прямо. Ноги слегка расслаблены, руки вдоль туловища. Медленно отвести левую ногу и руку назад, а правую вперед, делаем вдох. Задерживаем дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская руки и ноги. Теперь медленно отводим правую ногу и руку назад, а левую вперед, делаем вдох задерживая дыхание, потом медленно выдыхаем воздух через нос, опуская ноги и руки.

4. Поза «Палка»

Цель: способствует вытяжению позвоночника и укреплению мышц плечевого пояса и живота.

Время пребывания в позе: 5 секунд.

Дозировка: 2-3 раза.

Из упора лежа на животе выпрямить руки. Туловище образует прямую линию, макушкой тянуться вперед.