

## *Игры йоги*

### *Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать*

Попросите детей выбрать какую-нибудь йога позу, из тех, что вы учили вместе. Задача попробовать удержать баланс дольше всех. Вариант игры «Море волнуется раз»: включаем музыку, дети танцуют, а когда музыка останавливается, нужно принять какую-нибудь асану.

### *Передай мешочек*

Посадите детей в круг, попросите передавать мешочек с песком (или рисом) по кругу... ногами. Это очень смешит малышей, но получается у них замечательно.

### *Собери ватные шарики*

На полу рассыпьте ватные шарики. Попросите детишек снять ботинки и носки. Теперь каждый подпрыгивает и старается пальцами ног перенести на свое место как можно больше ватных шариков.

### *Туннель*

Дети встают в ряд в позу собаки. Один из детей пытается проползти через этот живой туннель.

### *Маленькая принцесса*

Однажды на высокой горе (поза горы) родилась маленькая принцесса (поза ребенка). Рыцарь (поза воина) пытался похитить ее. Второй рыцарь (поза воина номер два) пытался похитить ее. Но его попытка провалилась. И третий воин пытался (поза воина номер три) и провалился. К принцессе прискакала лошадь (поза собаки вниз с толчком ноги).

На лошади сидела ее мама королева. Слуги накрыли на стол (поза стола), каждый получил по кусочку торта (сидя, ноги на ширине плеч), и после вечеринки девочка спокойно заснула на коленках у матери (поза шавасана).

В группе детей придумать позу для каждой буквы алфавита. Например, А – аллигатор (поза крокодила), В – поза вороны, К – коровы. Лучше всего разделить детей на две команды.

### *Полоса препятствий*

Используйте специальные йога – приспособления: блоки, коврики, растяжки и подушки. Расстояние от одного приспособления нужно пройти в одной позе (лягушке), дальше – в другой (краба), потом в следующей (змеи).

**Дыхание** Дыхание – ключевой момент расслабления. Дети обычно дышат правильно – животом, однако дыхание они не всегда осознают. Помочь в этом осознании могут игрушки. Я кладу детям маленькие игрушки или мешочки с пешком на живот и мы наблюдаем, как игрушки поднимаются вверх и опускаются вниз.

Еще одна замечательная вещь – свечка.

Дайте детям возможность попрактиковаться в задувании день рожденных свечек. В группе мы учимся дышать как зайчики: три коротких быстрых вдоха, один долгий выдох.

Для самых маленьких подходит замечательное простое упражнение: нюхать цветочки. Надувайте с детьми шарики, акцентируя внимание на том, как правильно это делать. Тот же опыт можно проделать с мыльными пузырями. Игры и активные упражнения всегда лучше заканчивать расслаблением. Три хороших позы для релаксации: поза ребенка, поза крокодила и поза звезды. Иногда детям проще расслабиться, когда они представляют себя каким-нибудь медлительным животным, например, коалой на эвкалипте или пандой, жующей бамбук.

Вместо традиционных звуков ОМ можно использовать веселые «НЯМ», «МУ» и «МЯУ». Положите всех детей на пол напротив стены, попросите поднять ноги, а на живот – опять мягкие игрушки для осознанного дыхания. Передайте по кругу интересные предметы, которые можно рассматривать и трогать, например, китайские звенящие шары, фонарик, раковину. Попросите пройтись по комнате с колокольчиком так, чтобы он не зазвенел. Помочь детям расслабиться помогают следующая метафора: представьте, что вы спагетти – такие напряженные и твердые. А теперь вы – вареные макароны, такие мягкие и гибкие. Активных малышей можно завернуть в йога коврик и покачать под музыку. Или вот, например, каждый малыш загадывает желание и задувает свечку.