**«ЙОГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»**

Йога – гимнастика, гармонично развивающая и укрепляющая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника, эффективно укрепляющее мышцы спины, и способ стать гибким, так как при занятиях йогой все суставы скелета задействованы и постепенно становятся более эластичными. Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животного, растение или предметы. Физическая культура посредством йоги укрепляет не только тело (улучшает кровообращение, дыхание, пищеварение, увеличивает кровоснабжение мозга, укрепляет нервную систему), она также способствует проявлению и укреплению эстетических чувств, тренировке мышления и воображения.

Йога помогает детям расслабиться после длительной умственной нагрузки, помогает снять тревогу, нервное напряжение, вырабатывает усидчивость, учит сосредотачиваться на конкретном действии.В процессе занятий детской йогой спокойные и малоактивные дети начинают вести себя динамично, у гиперактивных детей развивается усидчивость и умение концентрировать внимание.Для того чтобы йога принесла ребенку пользу и позволила укрепить здоровье, занятия  строятся с опорой на какой-либо сказочный сюжет. Для успешного проигрывания, а тем более создания йога-сказки у детей должен быть определённый багаж представлений о сюжетах, героях и особенностях построения сказки.Дети увлечены сказкой, они сами развивают сюжет, придумывают позы животных и предметов.

Большинство упражнений, выполняемых детьми, лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости.

Пранаямы – дыхательные упражнения.

Регулярные занятия йогой дадут детям:

• Уверенность, внимательность, собранность, плавность.

• Сильные мышцы, гибкость тела;

• Чувство спокойствия, управление эмоциями

Пранаямы (Дыхательное упражнение)

**«Окно и дверь».**

И.п. – стоя ровно, выпрямиться.

Выполнение: воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем через «дверь».

Асаныхатха-йоги:

**1.«Звезды»**

И.п. - Ноги на ширине. Руки разведены в стороны. Наклоны.

1,2 – наклоняемся, тянемся правой рукой до левой ноги, левая рука наверх.

3,4 – и.п.

Затем смена положения в другую сторону.

**2. -«Поза дерево»**

И.п. – стоя на двух ногах, согнуть правую ногу в колене, расположив правую пятку под коленом

1,2 – балансируя на левой ноге поднять вытянутые руки вверх так, чтобы они оказались рядом с ушами, сомкнуть ладони вместе и опустить до уровня груди. Соблюдая баланс.

3,4 – и.п. смена положения.

**3. «Собака»**

И. п. - стоя на четвереньках.

Нужно выпрямить ноги, стараясь дотянуться пяточкой до пола, а голову опустить вниз.

**4. «Лягушка»**

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Нужно присесть, не отрывая пяточки от пола.

Упереться ладошками в пол в образовавшемся "окошке" из ног, при этом немного наклонившись вперед.

Попробовать попрыгать, при этом издавая громкие звуки кваканья.

**5. «Ласточка»**

И. п. - стоя, носки и пяточки вместе.

Теперь осторожно нужно наклониться вперед и поднять одну ногу вверх таким образом, чтобы поза напоминала букву "Т".

**6. «Пчела»**

И. п. - стойка прямо, с максимально расслабленными мышцами.

Медленно делаем вдох, максимально набирая в лёгкие воздух.

На выдохе необходимо жужжать, как пчела, и делать максимальный наклон вперед, не сгибая коленей.

Жужжание помогает ребенку правильно делать выдох. Так, он не выпустит весь воздух сразу, а будет постепенно его выдыхать.

**7.»Кот»**

И. п.- стоя на четвереньках.

Необходимо выгнуть спину, подобно злящейся кошке: максимально скруглить её.

В этом положении нужно начать глубоко дышать.