**Комплекс упражнений общей физической подготовки с элементами йоги.**

Йога отличается от других способов физического развития, в первую очередь, что исключает соревновательный процесс, а значит помогает избежать вероятность травм и стресса, во-вторых, движения во время занятий сочетаются с особым ритмом дыхания, которое позволяет задействовать весь организм и прорабатывает все направления подвижности суставов, глубокие и поверхностные мышцы.

*Рекомендации:*

1. Занимайтесь регулярно и давайте детям возможность изучать сложные позы – первые успехи их вдохновляют на продолжение занятий.

2. Младшим школьника гораздо легче запоминать новую информацию с помощью известных образов и конкретных действий.

3. Проделывайте движения мягко, плавно.

4. Научите детей правильно дышать.

5. Йога полезна всем детям.

6. Йога – это не только занятия на коврике несколько раз в неделю. Просто вспомните позы и сделайте её.

7. Заниматься лучше босиком, в удобной одежде.

8. Можно включить спокойную музыку, можно заниматься в тишине.

9. Перед занятием необходимо сходить в туалет.

10. Перед занятием проветривайте комнату.

11. Заканчивайте занятия полным расслаблением.

12. Ободряйте детей и себя добрыми словами, будьте терпимы к ошибкам.

13. Избегайте принуждения.

Эту последовательность упражнений в Индии называют Приветствие Солнцу – «Сурья Намскар», где «сурья» - солнце, «намаскар» - приветствие.

Традиционно дети в Индии повторяют Приветствие Солнцу 12 раз, проговаривая или пропевая при этом на санскрите 12 имён Солнца.

**Комплекс 1. Движение: позы бодрости и силы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название | Содержание упражнения | Дозировка | ОМУ | Польза |
| 1 | Гора.  Гора на санскрите – «тада». Это поза называется Тадасана. | Встаньте прямо, ноги вместе. Подтяните колени, разверните плечи. | 6 раз сделать вдох - выдох | Прижать сильно стопы к полу, макушкой тянуться вверх. Вытянуть пальцы рук вниз, выпрямить руки в локтях. Чуть качнуться вперёд, назад, влево, вправо и снова вернуть всю тяжесть горы в центр. | Укрепляет мышцы ног, стоп и всего тела, улучшает осанку, даёт силу, внимание и спокойствие. |
| 2 | Небо.  Поза называется Урдхва Хастасана, где «урдхва» - направление вверх, «хаста» - рука. | Стопы вместе. Стоим в позе Горы. | 6 раз сделать вдох – выдох | Из позы Горы со вдохом потянитесь руками через стороны вверх. Вытягивайтесь за пальцами рук к небу, но стопы крепко прижимайте к полу, помните, что подножье горы тяжелое и сильное. Можно поднять голову и посмотреть вверх. | Укрепляет мышцы всего тела, улучшает осанку, раскрывает диафрагму, делает дыхание глубже. |
| 3 | Земля.  Уттанасана, где «ут» - сильно, «тана» - вытягиваться. | Стопы вместе. Сразу после позы Небо. | 6 раз сделать вдох – выдох | С выдохом наклонитесь вперёд, стараясь держать ноги в коленях прямыми, и дотянитесь до стоп, до земли. Постепенно опускайтесь всё ниже, старайтесь коснуться пальцами или ладонями пола, а лбом – коленей. | Вытягивает всю заднюю часть тела, расслабляет область поясницы, делает суставы гибкими, ум ясным. |
| 4 | Планка  Чатуранга Дандасана  «Чатур» - четыре, «анга» - точка, «данда» - палка или посох». | Из позы Земля прыгните или шагните назад, чтобы всё тело выпрямилось в прямую линию, в планку. | 6 раз сделать вдох – выдох | Поставьте стопы на носочки на ширину плеч, пятки мягко оттяните назад. Макушкой тянитесь вперёд. Ладонями отталкивайтесь от земли, от пола. Таз не опускайте вниз. Спину держите ровно. | Укрепляем мышцы всего тела, особенно руки, плечи, спину, учит выносливости, вниманию и настойчивости. |
| 5 | Собака мордой вверх  Урдхва Мукха Шванасана  «Урдхва» - направленный вверх, «мукха» - лицо, «швана» - собака | Из позы Планка с вдохом потянитесь макушкой вверх, и медленно прогибаясь в области поясницы опустите таз ниже над ковриком, над землёй. | 6 раз сделать вдох – выдох | Отталкивайтесь ладонями от пола, стопы можно оставить стоять на пальцах ног, а можно вытянуть на пол. Ноги живот не касаются пола. Опускайте плечи вниз, и вытягивайте шею. Если плечи поднимаются к ушам, постарайтесь немного согнуть руки в локтях. | Укрепляет руки, плечи, ноги, стопы. Придаёт гибкость пояснице, заряжает энергией и силами. |
| 6 | Собака мордой вниз  Адхо Мукха Шванасана  «Адхо» - вниз, «мукха» - лицо, «швана» - собака | Из позы Собака мордой вверх, не меняя положения ладоней и стоп, поднимите таз вверх | 6 раз сделать вдох - выдох | Поставьте стопы на пальцы «на носочки» и с выдохом поднимите таз вверх, потянитесь копчиком вверх. Сделайте мягкими шею и живот, макушка тянется к ладоням, ладонями отталкивайтесь от пола, не упирайтесь сильно на тыльную сторону ладони. Пальцы рук старайтесь держать вытянутыми. Пятки медленно постарайтесь опустить на пол. Удерживайте локти и колени прямыми. Вытягивайте спину от копчика к макушке, и от копчика к пяткам. | Вытягивает всю заднюю часть тела, укрепляет плечи и руки, придаёт бодрость. |
| 7 | Прыжок | Сделайте прыжок | 1 раз вдох – выдох | Находясь в позе Собака мордой вниз чуть согните ноги в коленях, поднимите голову и посмотрите вперёд. Со вдохом оттолкнитесь стопами от пола и прыгните вперёд, чтобы стопы оказались между ладонями. Ладони касаются стоп или пола, земли, копчик тянется вверх, постарайтесь вытянуть колени и сделать их прямыми. |  |
| 8 | Земля.  Уттанасана, где «ут» - сильно, «тана» - вытягиваться. | Стопы вместе. Ладони прижаты к стопам или полу, или опираются на голень. | 6 раз сделать вдох – выдох | С выдохом наклонитесь вперёд, стараясь держать ноги в коленях прямыми, и дотянитесь до стоп, до земли. Постепенно опускайтесь всё ниже, старайтесь коснуться пальцами или ладонями пола, а лбом – коленей. | Вытягивает всю заднюю часть тела, расслабляет область поясницы, делает суставы гибкими, ум ясным. |
| 9 | Небо.  Поза называется Урдхва Хастасана, где «урдхва» - направление вверх, «хаста» - рука. | Стопы вместе. Прямые руки подняты вверх. | 6 раз сделать вдох – выдох | Из позы Земля со вдохом потянитесь руками через стороны вверх. Вытягивайтесь за пальцами рук к небу, но стопы крепко прижимайте к полу, помните, что подножье горы тяжелое и сильное. Можно поднять голову и посмотреть вверх. | Укрепляет мышцы всего тела, улучшает осанку, раскрывает диафрагму, делает дыхание глубже. |
| 10 | Гора.  Гора на санскрите – «тада». Это поза называется Тадасана. | Встаньте прямо, ноги вместе. Подтяните колени, разверните плечи. | 6 раз сделать вдох – выдох | Прижать сильно стопы к полу, макушкой тянуться вверх. Вытянуть пальцы рук вниз, выпрямить руки в локтях. Чуть качнуться вперёд, назад, влево, вправо и снова вернуть всю тяжесть горы в центр. | Укрепляет мышцы ног, стоп и всего тела, улучшает осанку, даёт силу, внимание и спокойствие. |

Комплекс 1. Движение: позы бодрости и силы

Один раунд Приветствия Солнцу окончен! Опытные йоги повторяют этот комплекс 108 раз.

Выполняйте этот комплекс чтобы избавиться от лени, недовольства, сонливости.

Вам потребуется всего лишь 15-20 минут, чтобы зарядиться энергией и продуктивно провести целый день.

Порой темп получается довольно быстрым, и от этого тело и ум сразу наполняются силой, теплом и здоровьем.