

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Нефтеюганска «Детский сад №13 «Чебурашка»

## **Проект**

**«Хатха – Йога для дошкольников».**

Автор проекта:  
Паламарчук Александр Сергеевич  
Инструктор по физической культуре

Нефтеюганск 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

| №  | Наименование   | Страница |
|----|--|----------|
| 1  | Информационная карта   | 2        |
| 2  | Краткая аннотация  | 3        |
| 3  | Актуальность   | 4        |
| 4  | Обоснование проекта  | 5        |
| 5  | Механизм реализации  | 8        |
| 6  | План реализации  | 14       |
| 7  | Ожидаемые результаты   | 18       |
| 8  | Перспектива  | 20       |
| 9  | Список литературы  | 21       |
| 10 | Приложение<br>№1 Примерное перспективное планирование<br>№2 Диагностика<br>№3 План работы с родителями<br>№4 План работы с воспитателями<br>№5 Анкета для родителей<br>№6 Асаны( описание поз) |          |

## Информационная карта проекта

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | Полное название проекта   | Хатха – йога для дошкольников   |
| 2. | Специализация проекта   | Проведение занятий в детском саду с элементами хатха-йоги поможет детям сбалансировать противоположные физиологические процессы возбуждения и торможения. Основными элементами Хатха-йоги являются позы и дыхательные упражнения, которые помогают направить детскую энергию на созидание, укрепить здоровье, научить детей вести здоровый образ жизни и с уверенностью смотреть в будущее. |
| 3. | Цель проекта  | Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством систематических занятий Хатха-йогой.  |
| 4. | Автор проекта, род занятий, специальность по диплому, адрес, телефон, факс, электронная почта | Паламарчук Александр Сергеевич, инструктор по физической культуре;<br>Специальность по диплому «физическая культура и спорт»<br>Адрес: Нефтеюганск, 13-54-40.<br>Телефон: 89224290403<br>электронная почта: <a href="mailto:palamarcuc@mail.ru">palamarcuc@mail.ru</a>  |
| 5. | Сроки реализации проекта  | 2 года<br>2014-2015<br>2015-2016  |
| 6. | География проекта   | 628309, город Нефтеюганск, 2 микрорайон, строение 31. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №13».<br>Реализация данного проекта осуществляется как дополнительная услуга.  |
| 7. |   | «Сургутский государственный университет – Ханты Мансийского автономного округа-Югры»<br>Н.Б. Кан старший преподаватель кафедры по физической культуре.  |

## Краткая аннотация проекта

Название проекта: «Хатха - йога для дошкольников».

Все лучшее, что есть в нашем обществе, мы стремимся отдать детям. Современная политика государства ставит перед дошкольным образованием ряд ключевых задач, одна из которых, укрепление и сохранение здоровья дошкольников.

Здоровье детей – это будущее страны. Его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой это скорее игра, которая основывается на подражании.

Хатха-йога доступна детям с дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йога для детей, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Занятия, построенные с включением упражнений хатха-йоги для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний, обогащение знаний об окружающих предметах и явлениях, совершенствование ориентировки в пространстве и времени.

Эффективность данного направления прослеживается в том, что кроме обретения физической формы, упражнения помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность, даёт положительный эмоциональный заряд, пробуждает интерес и желание заниматься физической культурой, узнают о себе много нового. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Проект реализуется с сентября 2014 года по настоящее время в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида №13», окончание реализации проекта и определение перспектив развития состоится в мае 2016 года.

## Актуальность

Стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется законами Российской Федерации «Об образовании» № 273 от 29.12.2012года, «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», ФГОС дошкольного образования.

В этих документах отражено содержание дошкольного образования, которое предполагает разностороннее, полноценное развитие ребенка, соответствующего возрастным возможностям и требованиям современного общества.

Организм ребенка - это живая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Доказано, что слабая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья.

На основании отчета о состоянии здоровья воспитанников выяснили, что у 34% детей имеются ограничения в выполнении физических упражнений.

Анализируя результаты диагностики по развитию физических качеств на начало года выяснили следующее: на занятиях дети с трудом выполняют упражнения на гибкость, выносливость, а так же упражнения связанные с проявлением координационных способностей. Реализуемая программа в дошкольном учреждении составлена с учетом примерной программы под редакцией Н.Е.Веракса, раздел физическое развитие составлен автором Л.И.Пензулаевой, что дает возможность развивать физические качества только у детей с нормальным физическим развитием. Трудности возникают при работе с гиперактивными детьми, с низким уровнем физического развития, с противопоказаниями в активном движении.

Изучение педагогической и психологической литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно, учение “Хатха-йоги”, способствует развитию таких физических качеств как гибкость, ловкость, выносливость, а так же гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка. Гимнастика с элементами Хатха-йоги 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-йога 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.

Вся работа проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей. Поэтому внедрение упражнений хатха-йоги считаю *актуальным*.

*Социальная значимость* заключается в пропаганде здорового образа жизни, использовании упражнений по хатха-йоге, которые дают возможность укрепить организм, способствуя нормальному развитию физических качеств.

*Новизна* определяется тем, что теория и методика дошкольного физического воспитания дополняется сведениями об использовании различных упражнений хатха-йоги, направленных на улучшение осанки, физического развития, функционального состояния; повышение уровня двигательной, физической и функциональной подготовленности дошкольников. (А.Бокатов, С. Сергеев).

### **Описание проекта его обоснование**

Для достижения положительных результатов определил *цель и задачи* проекта:

*Цель:* Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством систематических занятий Хатха-йогой.

*Задачи:*

1. Обеспечение полноценного и гармоничного развития;

2. Формирование правильной осанки, развитие и укрепление различных групп мышц: плечевого пояса, спины, живота, ног, рук;
3. Развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координация движения;
4. Формирование навыка простейшего контроля за техникой выполнения упражнений, за самочувствием;
5. Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с возможностями и способностями детей;
6. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

В своей работе руководствуюсь *принципами*:

- *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;
- *здоровьесберегающий* принцип – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.
- *принцип постепенности* - тем, кто начинает свой путь в йоге следует твердо усвоить следующее правило: спешка не имеет смысла, ведь у того, кто занимается йогой впереди целая вечность.

Проект рассчитан на 2 года, носит системный, развивающий характер. Занятия провожуподгруппами (12 детей) с детьми 5-7 лет, 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия с детьми шестого года жизни – 25 минут, с детьми седьмого года жизни – 30 минут.

При разучивании поз с детьми дошкольного возраста строго придерживаюсь определенных *правил*:

- Не следует заниматься упражнениями после еды, наиболее правильным и

полезным будет их выполнение через 1 час после приема пищи.

-Одежда детей во время занятий должна быть облегченной: майка и шорты, ноги босые.

-Позы всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.

-Комплекс упражнений Хатха-йоги должен строиться в строгой последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения стоя, сидя, затем - лежа.

-Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.

-При овладении позами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей.

-При разучивании комплекса Хатха-йоги необходим четкий показ упражнений инструктором по физической культуре.

-Основным критерием правильности выполнения поз является ощущение бодрости и хорошего настроения.

-Для получения оздоровительного эффекта занятия Хатха-йоги должны проводиться систематически - не менее 2-3 раз в неделю.

-После выполнения комплекса упражнений Хатха-йоги необходимо в течение 2-3 минут проделать с детьми упражнения на расслабление.

-Наличие ковриков.

*Детская йога особенно полезна:*

-Тревожным и легковозбудимым детям.

-Детям, которые болеют простудными заболеваниями больше 2-3 раз в год

-Малоподвижным детям.

-Дети, которые ощущают дефицит общения.



## Механизм реализации

Проект рассчитан на два года, реализуется по этапам.

*I. Подготовительный этап: (сентябрь 2014 год)*

- Проведение диагностики, выявление проблемы;
- сбор информации с помощью анкетирования родителей в определении направления работы над проблемой;
- подбор необходимого комплекса упражнений, направленного на повышение уровня физического развития у старших дошкольников;
- разработка плана взаимодействия с родителями;
- разработка плана взаимодействия с воспитателями.

*II. Основной этап: (октябрь 2014-апрель 2016 год)*

Внедрение Хатха – йоги в образовательный процесс физического воспитания в рамках проведения кружковой работы.

Задачи:

1. Обеспечение полноценного и гармоничного развития;
2. Формирование правильной осанки, развитие и укрепление различных групп мышц: плечевого пояса, спины, живота, ног, рук;
3. Развитие физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координация движения;
4. Формирование навыка простейшего контроля, за техникой выполнения упражнений, за самочувствием;
5. Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с возможностями и способностями детей;
6. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Для решения поставленных задач упражнения по Хатха-Йоге, объединил в статические комплексы, комплексы распределил в течение всего учебного года, придерживаясь принципа постепенности.

Занятия Хатха- Йоги для детей включает в себя:

1. Статический комплекс упражнений со статодинамическими

элементами, как в целом воздействующий на организм человека, так и на его отдельные элементы.

2. Дыхательные техники.

3. Создание образов живой природы(деревья, животные, природные явления погоды – дождь снег, ветер и т.д.)Увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

*В подготовительную часть* включаю разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, самомассажи с умеренной нагрузкой. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настроиться на дальнейшую работу, нужную и полезную для здоровья.

*Основная часть:* Вначале разучивается комплекс статистических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на что похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить позу.

*Заключительная часть:* Основная задача части - научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в Хатха-йоге – упражнения на расслабление. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. Релаксация позволяет разуму быть открытым и восприимчивым. Релаксация по длительности составляет 1.5-2 мин. Для наилучшего эффекта использую музыкальное сопровождение.

При обучении детей упражнениям Хатха - Йоги очень важны мягкость и забота. В растущем детском организме не все части тела развиты полностью, поэтому соблюдаю меры предосторожности, чтобы не вызвать перенапряжения.

Если ребёнок неустойчив в какой-то позе, предлагаю выйти из неё, отдохнуть и перейти к другому упражнению, либо выполнить облегченный вариант этой позы.

Если поза не может удерживаться в течение рекомендованного времени, предлагаю ребёнку повторить выполнение позы несколько раз (в течение нескольких недель и даже месяцев), до тех пор, пока не сможет сохранять её.

Статический комплекс включает в себя *упражнения* направлены на:

- развитие координационных способностей «Дерево», «Голубь», «Полумесяц»;
- для формирования правильной осанки упражнения «Вытянутый треугольник», «Алмаз», « поза Воина», с помощью этих упражнений у детей развиваются разные группы мышц.

На умение детей чувствовать свое тело во время движений; использую суставную гимнастику (вращение кистями рук, ног, повороты шеи, повороты и наклоны туловища).

Применяю упражнения на растяжку: «Бабочка», «Собака мордой вниз», «Замок», они укрепляют мышцы спины, живота, костную систему, делает гибким позвоночник.

Например, упражнение «Лев» поможет быстро и безопасно выплеснуть злость, обиду, прогнать страх или другие сильные эмоции. Упражнение «поза Портного», «Совершенная поза», «Алмаз» помогут успокоиться и собраться с мыслями в момент волнения. Упражнения: «Гора», «Дерево», «Орел» сконцентрируют внимание в одну точку перед выполнением важным заданий, выступлений.

Во время выполнения упражнений напоминаю о том, что, необходимо следить за техникой выполнения, внимательно слушать указания.

Для привлечения внимания и создания целостного сюжета использую литературные произведения. Итоговое занятие по завершению изучения комплекса провожу в виде игры – путешествия, например: «Путешествие за сокровищами», «Маугли», «Морское путешествие».

Статодинамические элементы – это подготовительные упражнения для перехода от одной позы в другую.

Немаловажное значение при выполнении поз имеет *дыхательные техники*. В

своей работе использую дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой, которая занимает особое место среди остальных комплексов дыхательной гимнастики для детей. В отличие от традиционных подходов, при выполнении упражнений обращаю внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания. Весь комплекс состоит из 14 упражнений.

Дыхание – это жизнь, и от того, как мы дышим, зависит качество выполнения упражнений. Во время выполнения упражнений очень важно дышать глубоко, медленно и ровно, желательно бесшумно.

*При выполнении статических поз соблюдаю определенные правила:*

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинаем выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Предлагаю сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снимаем напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

2. Мысленно настраиваю на выполнение позы. Предлагаю детям посмотреть на представленный рисунок или личный образец взрослого, и представляют себя в этом положении.

3. Вхождение в позу. Последовательно выполняем позу. Одно движение за другим делаем плавно и спокойно.

4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

Вывод: Эффективность данного направления прослеживается в том, что кроме обретения физической формы, упражнения помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность, дают положительный эмоциональный заряд, пробуждают

интерес и желание заниматься физической культурой, узнают о себе много нового. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Реализуя проект, выстраиваю отношения с родителями. Составлен план взаимодействия (Приложение № 3). Как показала практика, наиболее эффективная форма работы с родителями это мастер-класс, изготовление буклетов, совместные занятия с детьми.

Взаимодействие с педагогами осуществляю на протяжении всего периода реализации проекта. Составлен план (Приложение № 4). Наиболее эффективной формой работы считаю семинар – практикум, мастер-класс.

### *III. Заключительный этап: (май 2016 год)*

#### *Задачи:*

1. Анализ результатов реализации поставленных задач.
2. Корректировка содержания деятельности по результатам обследования.

#### *Формы и методы реализации проекта.*

- дополнительная (подгрупповая) деятельность;

Словесные методы: объяснение, указания, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналы, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.

Наглядные методы: показ инструктора по физической культуре, использование наглядных пособий.

Практические методы: к практическим методам относят повторение упражнений без изменения и с изменениями, а также проведение их в игровой форме.

## **Ресурсы**

Все участники образовательного процесса должны четко представлять:

- цель своей деятельности, которая заключается в полноценном физическом развитии ребенка;
- в слаженном взаимодействии между собой;

- должны быть вооружены необходимыми знаниями для работы: необходимые для понимания важности и механизма влияния на физическое развитие ребенка, практические умения по оказанию ребенку помощи.

*Материально-технические:*

- музыкальный центр;
- сборник (комплекс) музыки;
- методический инструментарий;
- коврики.

*Учебно-методические:*

- систематизировано содержание по включению Хатха – йоги в образовательный процесс;

- разработано перспективное планирование для детей старшего дошкольного возраста; план взаимодействия с родителями и педагогическими работниками.

### **Партнеры**

В реализации проекта участвуют:

- администрация детского сада;
- инструктор по физической культуре;
- специалисты (педагог – психолог, учитель- дефектолог);
- воспитанники 5-7 лет;
- родители воспитанников.

В рамках проекта важно сформировать многостороннее взаимодействие всех участников образовательного процесса.

- Администрация - оказывает методическую поддержку в разработке проекта, ведет общий мониторинг результатов.

- Педагог – психолог – осуществляет психологическое обследование воспитанников, дает рекомендации по посещению данных занятий малоактивными детьми, отслеживает динамику психологического развития малоактивных детей.

- Музыкальный руководитель осуществляет помощь в подборе музыкальных произведений.

-Учитель - дефектолог сопровождает воспитанников с ограниченными возможностями здоровья в процессе реализации проекта и консультирует инструктора по физической культуре по вопросам физической нагрузки в зависимости от диагноза воспитанников.

- Родители –присутствуют на занятии и по желанию совместно с воспитанниками осваивают комплексы упражнений, участвуют в мастер- классах.

### План реализации проекта

| № /п             | Срок           | Формы и методы работы   | Содержание работы   | Результат   |
|------------------|----------------|---|---|---|
| 2014-2015 уч.год | сентябрь       | Анкетирование родителей (Приложение)  | Формулирование целей и задач, определение средств, форм и методов работы; изучение уровня компетентности родителей в вопросах физического развития детей. | Определение целей и задач, средств, форм и методов работы. Анкета для родителей. Сводная таблица анкетированию. |
|                  | сентябрь       | Начальная диагностика уровня развития физических качеств<br>Формирование списка детей по подгруппам | Анализ диагностики.<br>Составление комплекса для подгрупп.  | Подгрупповой план работы с воспитанниками.  |
|                  | октябрь        | Подготовка материала для родителей  | Подбор теоретического материала для родителей в журнал дошкольного учреждения на предмет влияния Хатха – Йоги на организм человека.                       | Статья в журнале дошкольного учреждения. Рекомендации для родителей на сайте учреждения.                        |
|                  | октябрь-апрель | Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми.  | Отрабатывать комплексы упражнений на гибкость и   | Проведена подгрупповая работа с родителями и  |

|         |   |  |              |   |
|---------|---|--|--------------|---|
|         |   |  | координацию. | детьми.<br>Организован и проведен индивидуальный мастер –класс с семьёй.<br>Протокол проведения мастер – класса.                  |
| октябрь | Внедрение в образовательный процесс комплекса упражнений Хатха-йоги в рамках проведения кружковой работы.   | Организация подгрупповых и индивидуальных занятий в рамках проведения кружка для старших дошкольников. |              | На сайт детского сада выложены рекомендации в раздел «Родителям», «Педагогическим работникам» для проведения в домашних условиях. |
| ноябрь  | Мастер-класс для педагогов: Внедрение в образовательный процесс дыхательных упражнений из Хатха-Йоги в рамках проведения восстановительных мероприятий после физических упражнений. | Ознакомление воспитателей с техниками дыхания в Йоге.  |              | Протокол проведения мастер - класса.  |
| январь  | Подготовка материала для родителей и воспитателей. (Брошюры с фотографиями по Хатха-Йоге)   | Оказание помощи родителям по интересующим их вопросам.   |              | На сайт детского сада выложены рекомендации в раздел «Родителям».   |
| февраль | Семинар-практикум: для родителей по организаций занятий Хатха –Йогой в домашних условиях.   | Организация практического занятия по Йоге в домашних условиях с теоретическим разделом.                |              | Раздача теоретического материала по внедрению занятий Хатха -Йогой в домашних условиях.   |



|                         |   |  |  |
|-------------------------|---|--|--|
| в течение учебного года | Совместное занятие родителей с детьми   | Ознакомление родителей с воздействием Хатха-Йоги на организм по средствам совместных занятий с детьми.   | Родители должны четко представлять воздействие занятий на организм ребенка             |
| ежемесячно              | Групповые и индивидуальные консультации для педагогов.  | Ознакомление с промежуточными результатами диагностики.  | Взаимосвязь с педагогами. Корректировка программы в рамках индивидуального подхода.    |
| 1 раз в квартал         | Индивидуальные консультации для родителей.  | Ознакомление с результатами диагностики. Оказание помощи родителям по интересующим их вопросам.  | Взаимодействие с родителями. Корректировка программы в рамках индивидуального подхода. |
| ежемесячно              | Оформление информационно-методического стенда «Физкульт–Ура!», памяток, буклетов. Публикация в садовом журнале. | Подбор теоретического и практического материала, направленный на формирование знаний педагогической компетентности родителей об особенностях развития детей. | Самообразование родителей. Картотека игр и упражнений по темам. Статьи в журнале.      |
| май 2015г.              | Анкетирование родителей (Приложение)  | Анкетирование и беседы с родителями с целью выявления положительных и отрицательных сторон воздействия занятий Хатха - Йоги                                  | Справка по анкетированию.  |
| май 2015г.              | Итоговая диагностика уровня развития детей  | Анализ результатов работы: анализ результатов реализации поставленных задач.   | Сравнительный анализ результатов. Определение перспектив на следующий учебный год.     |

|           |               |  |   |  |
|-----------|---------------|--|---|--|
| 2015-2016 | сентябрь 2016 | Диагностика уровня развития физических качеств<br>Формирование списка детей.   | Проведение мониторинга на предмет оценки уровня развития физических качеств.  | Результаты диагностики.  |
|           | октябрь-май   | Проведение кружковых занятий со старшими дошкольниками.<br>Усовершенствование имеющейся программы.                       | Организация и проведение занятий по Хатха-Йоге.   | Программа дополнительного образования.   |
|           | октябрь       | Разработка плана взаимодействия с другими дошкольными образовательными учреждениями на предмет популяризации Хатха-Йоги. | Анкетирование образовательных учреждений на предмет заинтересованности их по внедрению Хатха-Йоги.<br>Совместно с инструкторами по физической культуре разработка плана взаимодействия. | Результаты анкетирования.<br>План по взаимодействию с образовательными и учреждениями. |
|           | ноябрь-январь | Взаимодействие с МБДОУ № 12 на предмет популяризации занятий Хатха-Йогой среди педагогов, дошкольников.                  | Проведение открытых занятий для педагогов, родителей и детей.   | Фото-отчет.  |
|           | май           | Анализ эффективности применения Хатха – Йоги для старших дошкольников  | Формулирование выводов.   | Итоговая справка.  |

## Ожидаемые результаты

У детей прослеживается положительная динамика уровня развития физических качеств.

Воспитанники:

- выполняют тестовые упражнения в соответствии с возрастными особенностями: на выносливость, силу, гибкость, координацию движения;
- проявляют желание участвовать в играх;
- умеют самостоятельно выполнять упражнения;
- контролируют своё самочувствие;
- имеют представление о здоровом образе жизни.

Важнейшим элементом в реализации проекта является отслеживание результатов.

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной А. Бокатовым, С. Сергеевым, Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой “Обследование уровня развития физических качеств”. Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня развития физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, координационных способностей. Предусматривает определение силы мышц спины, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости.

### Сравнительная таблица эффективности включения в образовательный процесс упражнений по Хатха- йоге.

| Количество детей |    | Физические качества      |            |            |            |          |            |             |           |   |
|------------------|----|--------------------------|------------|------------|------------|----------|------------|-------------|-----------|---|
|                  |    | Статическая выносливость |            | Сила       |            | Гибкость |            | Координация |           | Положительная динамика физических качеств |
|                  |    | Н.г.                     | С.г.       | Н.г.       | С.г.       | Н.г.     | С.г.       | Н.г.        | С.г.      |   |
| 5-6 лет          | 26 | 13 (50%)                 | 20 (76.9%) | 11 (42.3%) | 14 (53.8%) | 7(26.9%) | 11 (42.3%) | 10 (38.4%)  | 17(65.3%) | Середина года<br>20.1%                    |
|                  |    | 4 (15.3%)                | 8          |            |            |          |            |             |           |   |

|         |    |           |            |            |            |          |           |          |            |       |
|---------|----|-----------|------------|------------|------------|----------|-----------|----------|------------|-------|
|         |    |           | (30.7%)    |            |            |          |           |          |            |       |
| 6-7 лет | 24 | 15(62.5%) | 21(87.5%)  | 13 (54.1%) | 16 (66.6%) | 9(37.5%) | 14(58.3%) | 12 (50%) | 19 (79.1%) | 21.8% |
|         |    | 6(25%)    | 13 (54.1%) |            |            |          |           |          |            |       |

По результатам диагностики, видна положительная динамика развития физических качеств:

- Статическая выносливость, положительная динамика составляет 26.9%; 25%;
- Силовые качества: 11.5%;12.5%;
- Гибкость 15.4%;20.8%;
- Координационные способности: 26.9%;29.1%.

Таким образом, использование гимнастики Хатха-Йога позволяет более эффективно укреплять здоровье, формировать красивую фигуру, правильную осанку и энергичную походку. Вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка. С помощью гимнастики “Хатха-Йога” открываются новые возможности для развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

### **Перспектива**

Говоря о перспективе, я в первую очередь обращаю внимание на цели, поставленные перед нами государством, где одним из приоритетных направлений является популяризация физической культуры, как среди подрастающего поколения, так и среди взрослых людей. В связи с этим, планирую внедрить Хатха-Йогу в рамках организации занятий прикладной физической культурой в учреждений. Так же наладить взаимодействие с инструкторами по физической культуре других дошкольных учреждений.

## Список использованной литературы

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. – “Издательство Астрель”, 2003
2. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, по физическому воспитанию детей.
3. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
4. Очаковский А.П. Йога для детей; сборник, книга №1, перевод на русский язык.
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
6. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007.
7. Чистякова М. И. Психогимнастика. Москва. – “Просвещение” “ВЛАДОС”, 1995.

Интернет источники:

<http://www.dissercat.com/content/osobennosti-metodiki-ispolzovaniya-gimnastiki-khatkha-ioga-v-fizicheskom-vozpitanii-doshkoln#ixzz3JuOYGDbc>

**Примерное перспективное планирование работы**

**по хатха-йоге на учебный год.**

| Месяц   | 1 неделя   | 2 неделя   | 3 неделя  | 4 неделя   |
|---------|--|--|---|--|
| Октябрь | Диагностика (тестирование).<br>Подготовка связок и суставов. | Диагностика (тестирование).<br>Комплекс статических упражнений.    | Само массаж (разминка).<br>Комплекс статических упражнений. | Комплекс статических упражнений, сказка «Путешествие подводный мир». |
| Ноябрь  | Статические упражнения, разминка.                            | Статические упражнения «Мостик», «Орел», «поза Бриллианта».        | Статические упражнения «Лотоса», «Кузнечика», «Бегуна».     | «Божественная поза», импровизация. Путешествие в осенние сопки.      |
| Декабрь | Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Само массаж.            | Статические упражнения, само массаж, поза «Кривого дерева», «Орла» | Разминка №1, статические упражнения.                        | Сказки народов севера.   |
| Январь  | Упражнения для укрепления мышц лица.                         | Расслабление в позе «Кучера», статические упражнения.              | Статические упражнения, поза «Змеи».                        | Морское путешествие.   |
| Февраль | Навыки сосредоточения, статические упражнения.               | Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание».   | Показательные выступления для родителей.                    | «Путешествие с пиратом».   |
| Март    | Правила хорошего тона, статические упражнения.               | Показательные выступления для родителей. «Морское путешествие».    | Статические упражнения, поза «Аиста».                       | «Маугли»   |
| Апрель  | Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж.        | Статические упражнения, поза «Расслабления на боку».               | «Тронная поза», статические упражнения.                     | «Пробуждение березки».   |
| Май     | Диагностика. Проверка ловкости.                              | Диагностика. Проверка гибкости.                                    | Диагностика. Проверка координации и равновесия.             | Показательные выступления для воспитателей.                          |

### Диагностика

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

| Наименование                                   | Описание тестов  | Требования к выполнению  |
|--|--|--|
| Гибкость                                       | 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.   |
| Равновесие                                     | Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.                | Оцениваем удержание в секундах.  |
| Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера) | Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.   | 1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек.<br>2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек. |
| Сила мышц рук                                  | Измеряется с помощью ручного динамометра.  | Оценивается в килограммах.   |

### Подготовка связок и суставов.

#### Разминка.

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться её пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперёд и, сохраняя такое положение. Походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.
2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. 10 раз в одну и другую сторону.
3. Стоя расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперёд-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. 10 раз вперёд и назад.

4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперёд руки, (движение напоминает ножницы), выполняется 10 – 20 раз. Постепенно выполнять упражнение с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибать.

5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды в течение 10 – 15 секунд.

6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево, (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Наклоны по 3 – 4 раза в каждую сторону. Наклон - выдох, подъём - вдох.

7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против неё, 10 – 15 раз.

8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам, 10 – 15 раз каждой ногой.

### **Самомассаж.**

При самомассаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.

**1.Самомассаж шеи.** Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения лёгкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом, 15 движений правой, затем левой рукой.

**2.Самомассаж плечевых суставов.** Внимание – на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью, круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью – правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом, 15 – 20 круговых движений на каждом плече.

**3.Самомассаж спины.** Слегка наклоните туловище вперёд, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположном направлении, от позвоночника к бокам, 20 – 30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

**4.Самомассаж коленных суставов.** Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями, 20 – 30 движений на каждом коленном суставе.

**5.Самомассаж ступней.** Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив её на бедро левой ноги.



**План работы с родителями**

| Месяц                        | Название мероприятия                                     | Цель проведения мероприятия   | Участники  |
|------------------------------|--|---|--|
| Сентябрь 2014                | Анкетирование родителей                                  | Изучение уровня компетентности родителей в вопросах физического развития детей.   | Родители старших и подготовительных школе групп                                |
| Октябрь                      | Подготовка материала для родителей                       | Активизация родительского внимания по вопросу влияния Хатха – Йоги на организм человека.                                    | Родители старших и подготовительных к школе групп                              |
| Октябрь 2014-<br>Январь 2015 | Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми. | Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.                                  | Индивидуально подгрупповая работа с родителями старших групп.                  |
| Февраль-Май 2015             | Индивидуально-подгрупповая работа с родителями и детьми. | Отработка комплексов упражнений Хатха-Йоги направленных на развитие гибкости, координаций.                                  | Индивидуально подгрупповая работа с родителями подготовительных к школе групп. |
| в течение учебного года      | Совместное занятие родителей с детьми                    | Взаимодействие родителей и детей в рамках организаций кружковой работы.   | Индивидуально подгрупповая работа с родителями подготовительных к школе групп. |
| 1 раз в квартал              | Индивидуальные консультации для родителей.               | Ознакомить родителей результатами диагностики. Оказать помощь родителям по интересующим вопросам.                           | Родители старших и подготовительных школе групп                                |
| Май 2015                     | Анкетирование родителей                                  | Анкетирование и беседы с родителями с целью выявления положительных и отрицательных сторон воздействия занятий Хатха - Йоги | Родители старших и подготовительных школе групп                                |

**План работы с воспитателями**

| Месяц        | Название мероприятия  | Цель проведения мероприятия  | Участники   |
|--------------|---|--|---|
| Октябрь 2014 | Подготовка материала для педагогов на сайт учреждения.  | Привлечение педагогов к проблеме развития физических качеств дошкольников                            | Педагоги старших и подготовительных к школе групп |
| Ноябрь 2014  | Мастер-класс для педагогов: Внедрение в образовательный процесс дыхательных упражнений из Хатха-Йоги в рамках проведения восстановительных мероприятий после физических упражнений. | Ознакомление воспитателей с техниками дыхания в Йоге с целью внедрения их в образовательный процесс. |   |
| Январь 2015  | Подготовка материала для воспитателей. (Брошюры с фотографиями по Хатха-Йоге)   |  |   |
| Ежемесячно   | Групповые и индивидуальные консультации для педагогов.  | Оказать помощь педагогам по интересующим их вопросам.  |   |
| Февраль 2015 | Организация занятий для педагогов с целью повышения уровня компетентности.  |  |   |
| Март         | Семинар-практикум: Влияние Хатха-Йоги на организм человека.   | Ознакомить педагогов с особенностями воздействия на организм упражнений из Хатха-Йоги.               | Педагоги старших и подготовительных к школе групп |
| Апрель       | Совместно с детьми оформление стендов о Хатха-Йоге  | Взаимодействие педагогов и детей.  |   |
| Май          | Анкетирование педагогов на предмет внедрения Хатха-Йоги в рамках занятий прикладной Физической культурой.   | Выявить необходимость внедрения Хатха-Йоги в рамках занятий прикладной Физической культурой.         | Работники ДОУ                                     |

### Анкета для родителей

Уважаемые родители!

С целью организаций в нашем детском саду физкультурно-оздоровительного кружка, просим вас высказать ваше предпочтение по направлению его деятельности:

*Нужный ответ необходимо подчеркнуть!*

1.Йога для детей - преимущественное развитие гибкости, координаций в сочетаний с дыхательными упражнениями.

2.Профилактика плоскостопий у детей. (занятия по профилактике развития патологий стопы у детей)

3.Легкая атлетика - спортивная секция направлена на улучшение ОФП с преимущественным направлением на развитие специальных физических качеств (скоростная выносливость, скоростно-силовые показатели).

4.ОФП - занятия по общей физической подготовке преследуют цель развития общих физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационные способности). Отличие от Легкой Атлетики заключается в более щадящей нагрузке с возможностью занятия детей с патологиями (незначительными).

5.Ваше предложение \_\_\_\_\_

Ф.И.О \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

АСАНЫ  
**1. ТАНЕЦ СОЛНЦУ**  
**СУРЬЯ НАМАСКАР**

Каждый цикл Танца Солнцу включает в себя 12 положений.

Подготовка Тела: Станьте прямо, ноги поставьте вместе, руки опустите вниз вдоль туловища.

Теперь начнём:

Положение 1: Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизьте к губам.

Положение 2: Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

Положение 3: Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

Положение 4: Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено касалось пола; согните правую ногу. Положите ладони рук на пол так, чтобы кончики пальцев рук были на одной линии с кончиками пальцев правой ноги (кисти рук располагаются с обеих сторон правой ступни). Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 5: Отставьте назад к левой - правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

Положение 6: Последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки плотно прижаты к рёбрам, локти направлены вверх.

Положение 7: Опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте в основном для поддержки веса тела.

Положение 8: Поднимите тело, вернувшись в Положение 5.

Положение 9: Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено прижмите к полу. Прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 10: Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайте, как в Положении 3.

Положение 11: Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

Положение 12: Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

Отдых: Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Примечания: Вначале разучивайте каждое положение в отдельности. Потом выполняйте так, чтобы каждое положение медленно и плавно переходило в последующее, как в грациозном танце. Не перенапрягайтесь, не растягивайтесь слишком сильно и не двигайтесь слишком быстро.

Время: Повторите всю последовательность 2-3 раза.

Польза: Танец Солнцу делает позвоночник гибким и тонизирует мышцы. Он является тонизирующим средством для всех органов и систем тела и помогает развить молитвенное состояние ума.

## 2. КОБРА БХУДЖАНГАСАНА



**Подготовка Тела:** Лягте на живот и расслабьтесь. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз, руки прижмите к грудной клетке так, чтобы локти были направлены вверх. Ноги вместе, носки вытянуты. Лоб упирается в коврик.

**Теперь начнём:** Медленно поднимайте голову (задержитесь на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвите грудь от пола (задержитесь на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнитесь назад (задержитесь на 5 секунд).

**Отдых:** Медленно опустите грудь и голову, касаясь лбом пола. Поверните голову набок и положите щекой на пол. Опустите руки вдоль туловища, расслабьте ноги (при этом пятки

разойдутся в стороны). Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

**Время:** Повторите один - два раза. Удерживайте позу каждый раз от 15 до 30 секунд. Как только вы достигнете мастерства и лёгкости выполнения упражнения, можете полностью прогнуться назад, не делая пауз.

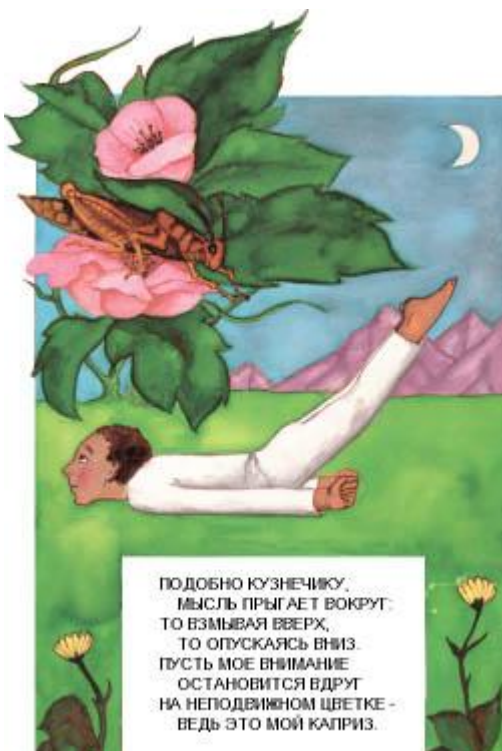
**Примечания:** Не совершайте движения вверх рывками. Старайтесь, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы спины, а руки служили главным образом лишь для поддержки.

**Варианты:** Более сложный вариант заключается в том, что вы выпрямляете руки и сгибаете ноги в коленях, чтобы носки ног были направлены прямо к голове.

**Польза:** Кобра выпрямляет верхнюю часть спины и позвоночника. Она развивает грудную клетку, увеличивая тем самым жизненную ёмкость лёгких.

## 3. КУЗНЕЧИК

### ШАЛЯБХАСАНА



**Подготовка Тела:** Лягте на живот, ноги вытянуты вместе. Поместите кисти рук под бёдра ладонями вверх. Теперь продвиньте локти под живот и прижмите подбородок к полу.

**Теперь начнём:** Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола, не сгибая колена. Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону. Медленно опустите правую ногу. Сделайте то же самое левой ногой.

**Отдых:** Поверните голову на бок, положив щеку на коврик. Вытащите руки из-под туловища, расслабьте ноги, чтобы пятки разошлись в стороны. Закройте глаза и спокойно отдохните в течение некоторого времени.

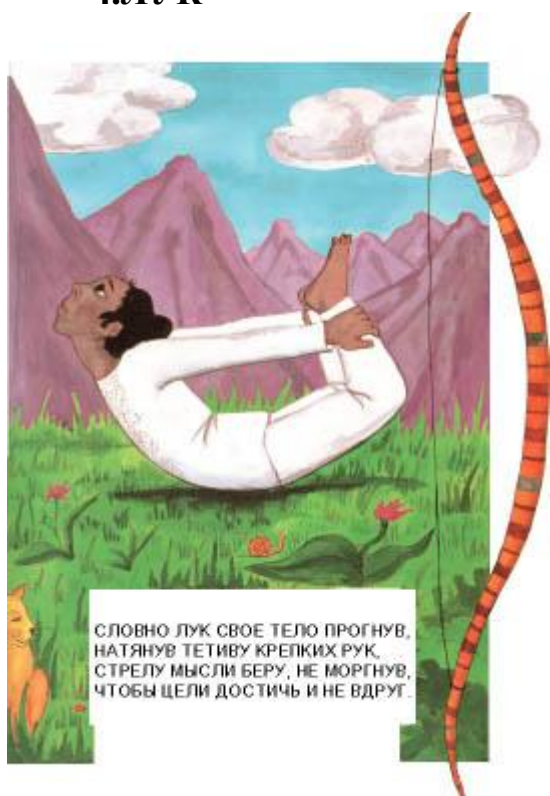
**Время:** Удерживайте каждую ногу от 10 до 20 секунд. Повторите 2 раза.

**Примечания:** Не поднимайте ноги слишком высоко, иначе ваше тело будет заваливаться на один бок.

**Варианты:** Дети более старшего возраста могут попытаться поднять обе ноги одновременно и удерживать их от 5 до 15 секунд. При первом подъёме обеих ног поднимайте их лишь чуть-чуть. Когда ваши мышцы спины станут крепче, можете поднимать их выше и удерживать позу дольше.

**Польза:** Кузнечик укрепляет поясницу и нижнюю часть позвоночника. Он укрепляет и тонизирует также нижнюю часть живота.

#### 4.ЛУК



СЛОВНО ЛУК СВОЕ ТЕЛО ПРОГНУВ,  
НАТЯНУВ ТЕТИВУ КРЕПКИХ РУК,  
СТРЕЛУ МЫСЛИ БЕРУ, НЕ МОРГНУВ,  
ЧТОБЫ ЦЕЛИ ДОСТИЧЬ И НЕ ВДРУГ.

#### ДХАНУРАСАНА

**Подготовка Тела:** Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Лбом упритесь в коврик. Руки держите выпрямленными и не сгибайте их в локтях. Расслабьте тело.

**Теперь начнём:** Медленно и непринуждённо отрывайте бёдра от пола. Плечи держите расслабленными. Теперь начните поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживайте позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение.

**Отдых:** Отпустите лодыжки ног, чтобы они легли на пол. Голову положите на бок, щекой на коврик. Руки положите вдоль туловища, ноги врозь. Закройте глаза и спокойно отдохните некоторое время.

**Время:** Повторите один-два раза. Каждый раз удерживайте позу от 10 до 30 секунд.

**Примечания:** Не поднимайте ноги и грудь слишком быстро. Принимая позу *Лука* и выходя из неё, двигайтесь очень медленно. Никогда не сгибайте руки в локтях при подъёме ног. Не поднимайте ноги слишком высоко, чтобы не чувствовать неудобства.

**Польза:** Поза *Лука* укрепляет и тонизирует живот. Она способствует также пищеварению и удалению отходов. Она соединяет в себе пользу от поз *Кобры* и *Кузнечика*.

#### 5. СВЁРНУТЫЙ ЛИСТ ПАШЧИМОТТАНАСАНА



Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе. Вытяните руки вверх так, чтобы голова оказалась между рук. Садитесь, вытягивая руки вверх к небу. Удерживайте это положение от 5 до 10 секунд.

Теперь начнём: Очень медленно наклоняйтесь вперёд, пока не коснётесь коленей. Старайтесь выполнять наклон за счёт сгибания в тазобедренных суставах, а не за счёт сгибания в пояснице. Если не трудно, ухватитесь за лодыжки или даже за пальцы ног. Локти слегка согните, ноги в коленях не сгибайте.

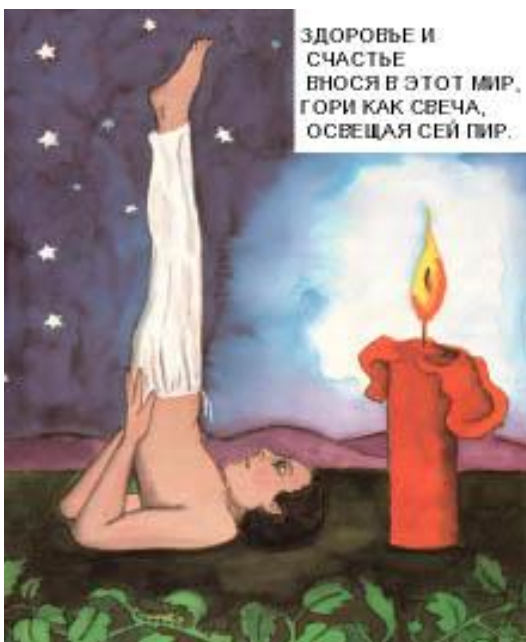
Отдых: Вернитесь в сидячее положение, а затем опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведены. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

Время: Удерживайте эту позу от 20 секунд до одной минуты.

Примечания: Следите за тем, чтобы ноги в коленях не сгибались, а пальцы ног были обращены вверх, чтобы вызвать дополнительное растяжение задних мышц ног. Не перенапрягайтесь. Просто позвольте телу спокойно сложиться пополам.

Варианты: Сохраняйте левую ногу вытянутой, а подошву правой стопы прижмите к внутренней стороне левого бедра, или, если это удобно, положите правую лодыжку на левое бедро. Наклонитесь вперёд как можно больше, не вызывая неудобства. Ухватитесь за вытянутую ногу и удерживайте её от 15 до 30 секунд. Повторите то же самое, вытянув правую ногу и согнув левую. Это называется *Полусвёрнутый Лист (Джанушириасана)*.

Польза: Свёрнутый Лист тонизирует и массирует внутренние органы живота, вытягивает заднюю группу мышц тела и позвоночник. Эта поза ликвидирует также напряжённость мышц задней поверхности ног и тугоподвижность поясницы.



## 6. СВЕЧА SARVANGASANA

Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки положите вдоль туловища ладонями вниз.

Теперь начнём: Опираясь на ладони, подтяните колени к груди. Выпрямляйте ноги и поднимайте туловище до тех пор, пока вытянутые ноги не будут параллельны полу. Положите ладони рук на поясницу, чтобы

удерживать равновесие, затем медленно поднимайте ноги, чтобы они стали перпендикулярными полу.

Отдых: Для того, чтобы выйти из позы *Свечи*, согните ноги, чтобы колени приблизились к груди. Положите руки на пол ладонями вниз и опустите на пол поясницу, а затем и ноги. После того, как ноги будут на полу, расслабьте их так, чтобы носки разошлись в стороны. Один-два раза поверните голову из стороны в сторону. Поверните кисти ладонями вверх. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

Время: Выполняйте *Свечу* только один раз около 30 секунд и постепенно доведите до 3-х минут.

Примечания: Не выполняйте позу рывком. Ребята старшего возраста или родители могут помочь и поддерживать ноги и тело при движении вверх и вниз до тех пор, пока вы не сможете делать это самостоятельно. В позе *Свечи* оставайтесь спокойными, дышите обычным способом через нос. Лучше не разговаривать, не смеяться, не совершать глотательных движений. Это может вызвать боль в горле.

Варианты: Дети старшего возраста при входе в позу и при выходе из неё могут держать ноги полностью выпрямленными. Через некоторое время, когда вы сможете легко выполнять *Свечу* в течение предписанного времени, можно осторожно убрать сначала одну руку с поясницы, а затем другую и поместить вытянутые руки с боков или спереди вдоль туловища и бёдер. Получится *Стойка на плечах* без поддержки. В этом более сложном варианте упражнения равновесие поддерживается с помощью балансировки на задней поверхности шеи и на надплечьях.

Польза: *Свеча* помогает тонизировать щитовидные железы, расположенные на шее. Они отвечают за общее здоровье всего тела. Перевернутое положение улучшает кровообращение в головном мозге и в верхней части лёгких. Оно противодействует также влиянию гравитационных сил на ноги и внутренние органы тела.



## 7. РЫБА *МАТСЬЯСАНА*

Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки прижмите к бокам.

Теперь начнём: Опираясь на локти, поднимите голову и верхнюю часть туловища. Плавно прогнитесь назад, разворачивая грудь, и поместите макушку головы на пол. Придвиньте голову как можно ближе к ягодицам, чтобы хорошо прогнуться назад. Расслабьте плечи и мышцы рта, сохранив улыбку на губах. Медленно и глубоко дышите через нос.

Отдых: Для выхода из позы *Рыбы* захватите руками боковую часть бёдер и, опираясь на

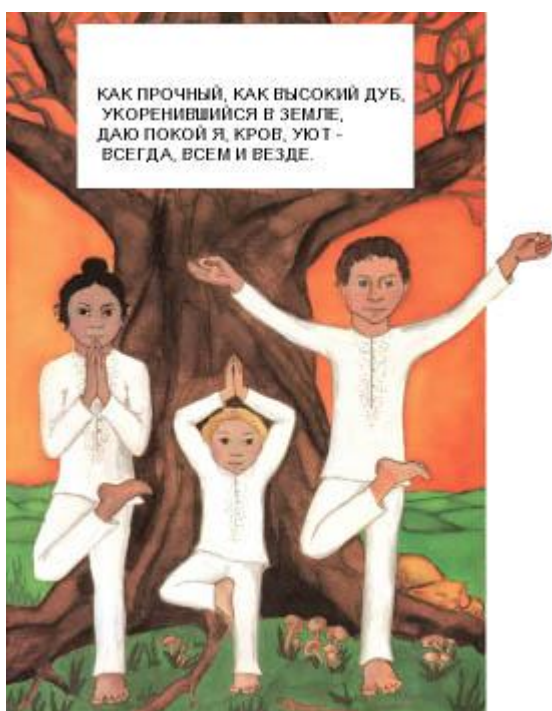


локти, на вдохе снимите давление головы на коврик и садитесь, а на выдохе опустите туловище на пол. Несколько раз поверните голову из стороны в сторону, слегка подвигайте плечами вверх и вниз и положите голову так, чтобы центр затылка касался пола. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Слегка разведите ноги. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

Время: Повторите один-два раза от 15 до 25 секунд.

Примечания: Всегда сопровождайте *Стойку на плечах* позой *Рыбы*, поскольку они дополняют друг друга влиянием на тело. Для того, чтобы помочь ребёнку прогнуться назад и не перенапрягаться, выходя из позы, дети старшего возраста или родители могут поддерживать спину упражняющегося в межлопаточной области.

Польза: Поза *Рыбы* увеличивает способность лёгких поглощать свежий воздух. Она способствует также укреплению мышц спины и позвоночника.



## 8. ДЕРЕВО *ВРИКШАСАНА*

Подготовка Тела: Это поза равновесия, поэтому станьте прямо, поставив ноги вместе, руки прижмите к туловищу.

Теперь начнём: Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите её, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса). Затем поднимите руки, приняв одно из следующих трёх положений, показанных на рисунке. Завершите упражнение, вернувшись в исходное положение. Повторите то же самое с другой ногой.

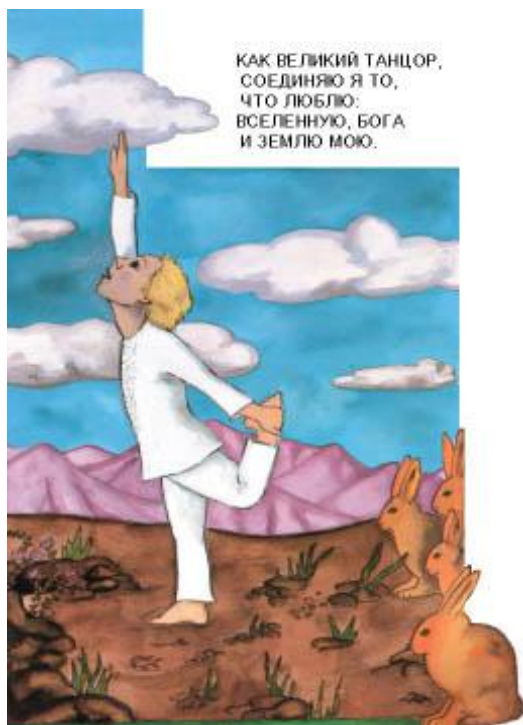
Отдых: Медленно опустите руки и ноги и примите удобное положение.

Время: Удерживайте позу на каждой ноге от 15 до 60 секунд.

Примечания: Старайтесь удерживать позу и не прыгать. Сосредоточьте взгляд на одной точке. Это поможет вам сохранить неподвижное состояние. Если вы достаточно уверены в своей устойчивости, попробуйте закрыть глаза и посмотрите, сохранится равновесие или нет.

Польза: Эта поза помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

## 9. КОРОЛЬ ТАНЦА НАТАРАДЖАСАНА



КАК ВЕЛИКИЙ ТАНЦОР,  
СОЕДИНЯЮ Я ТО,  
ЧТО ЛЮБЛЮ:  
ВСЕЛЕННУЮ, БОГА  
И ЗЕМЛЮ МОЮ.

**Подготовка Тела:** Это также поза равновесия. Станьте прямо, ноги поставьте вместе, руки опущены по сторонам.

**Теперь начнём:** Медленно согните левую ногу назад и захватите лодыжку левой стопы. Поднимите правую руку вверх к небу. Выполните эту же позу, поменяв положение рук и ног.

**Отдых:** Медленно опустите поднятую руку и отпустите лодыжку согнутой ноги. Станьте, слегка расставив ноги и расслабившись.

**Время:** Стойте на каждой ноге от 15 до 60 секунд.

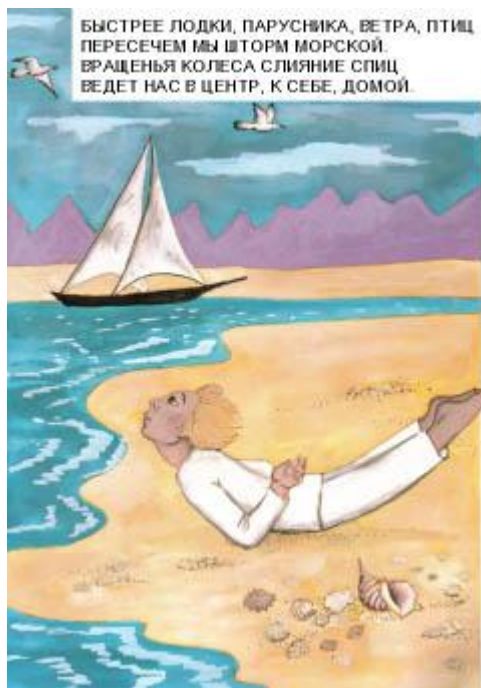
**Примечания:** Старайтесь не прыгать и не становиться на обе ноги, теряя равновесие. Обратите внимание, можете ли вы оставаться абсолютно неподвижными в позе *Короля Танца*. Если вы сосредоточитесь на точке перед собой, это поможет

сохранить равновесие тела. Дышите в спокойной манере. Если вы чувствуете удобство и устойчивость, можете попытаться осторожно и плавно увеличить

прогиб назад, поднимая согнутую ногу ещё выше и придавая локтю скорее разогнутое состояние, нежели согнутое. Если вы легко можете удерживать позу, закройте глаза и обратите внимание, по-прежнему ли вы сохраняете равновесие. Это немного труднее.

**Польза:** Эта поза также помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

## 10. ЛОДОЧКА НАВАСАНА



БЫСТРЕЕ ЛОДКИ, ПАРУСНИКА, ВЕТРА, ПТИЦ  
ПЕРЕСЕЧЕМ МЫ ШТОРМ МОРСКОЙ.  
ВРАЩЕНЬЯ КОЛЕСА СЛИЯНИЕ СПИЦ  
ВЕДЕТ НАС В ЦЕНТР, К СЕБЕ, ДОМОЙ.

**Подготовка Тела:** Лягте на живот. Ноги держите вместе. Руки положите за спину захватив запястья или локти - то, что вам удобнее. Подбородок упирается в коврик.

**Теперь начнём:** Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите произвольно через нос.

**Отдых:** Медленно выходите из позы. Разъедините руки. Поверните голову на бок, щекой касаясь коврика. Пятки ног разведите в стороны. Закройте глаза и немного отдохните.

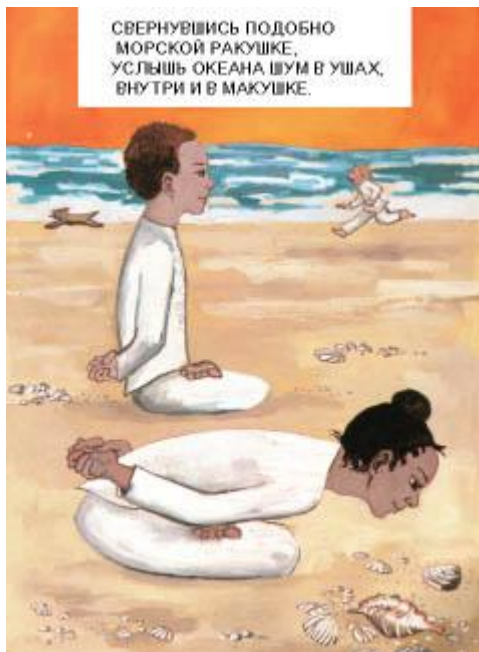
**Время:** Выполните *Лодочку* 2 раза, каждый раз удерживая от 10 до 30 секунд.

**Примечания:** Не выполняйте упражнение рывком и не выходите из него слишком быстро. Прогибайтесь назад настолько, насколько это удобно, чтобы не было перенапряжения мышц тела во время удержания позы.

Варианты: Вытяните руки над головой (голова находится почти между рук), сцепив большие пальцы рук друг с другом и смотрите на них.

Польза: *Лодочка* укрепляет мышцы живота, улучшает работу органов пищеварения.

## 11. МОРСКАЯ РАКУШКА ЙОГА МУДРА



Подготовка Тела: Сядьте прямо в любой удобной для медитации позе со скрещёнными ногами.

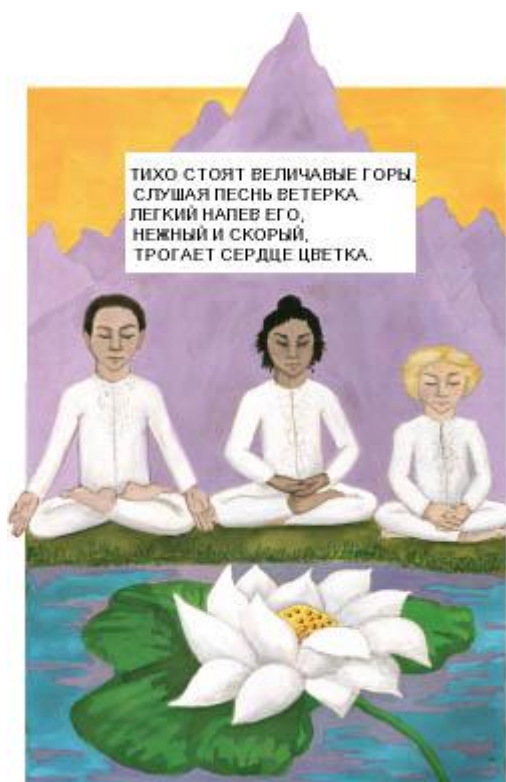
Теперь начнём: Заведите руки за спину и захватите запястья рук. Медленно наклоняйтесь вперёд над скрещёнными ногами как можно ниже, но чтобы не ощущать неудобства и не отрывать ягодиц от пола. Закройте глаза и расслабьте голову, шею и плечи.

Время: Выполняйте Морскую ракушку от 30 до 60 секунд.

Примечания: Обращайте внимание на то, чтобы ягодицы не отрывались от пола. Не пытайтесь резко, рывком наклониться вперёд как можно больше. Позвольте, чтобы лишь один ваш собственный вес помогал со временем расслабить

мышцы тела и вы могли бы приблизить голову к полу.

Польза: Морская ракушка растягивает мышцы спины и позвоночника, увеличивая гибкость тела. Эта поза улучшает также пищеварение и выделительные функции организма.



## 12. ЦВЕТОК

### ЛОТОСА ПАДМАСАНА

*Цветок Лотоса* - это поза для медитации. Во время практики медитации ум становится ясным, спокойным и сильным. В человеке расцветает мир, понимание и любовь. Если вы каждый день неподвижно сидите, подобно молчаливой горе, постепенно у вас может возникнуть ощущение глубокого внутреннего счастья. В этой тишине вся природа станет для вас прекрасной симфонической музыкой.

Подготовка Тела: Для того, чтобы удобно сидеть в позе *Лотоса* или *Полулотоса*, необходимо начать с разогревающего упражнения.

Вытяните ноги перед собой. Согните правую

ногу, захватите правую стопу и лодыжку и поместите на левое бедро. Обеими руками производите лёгкое надавливание на внутреннюю часть правого колена. Это упражнение поможет помогает растянуть внутренние мышцы бедра. Удерживайте это положение от 30 до 60 секунд, затем поменяйте положение ног.

Теперь начнём: Сядьте прямо, не вызывая в теле ощущения скованности. Примите положение со скрещёнными ногами, подобное тому, в котором изображён ребёнок на следующей странице. Руки положите на колени или сложите внизу живота.

Время: Позу *Цветка Лотоса* можно выполнять от 30 до 60 секунд в конце серии упражнений Хатха Йоги. Эта поза следует после позы *Морской Ракушки* перед разделом расслабления. Когда поза *Цветка Лотоса* выполняется во время детской Медитации (в отличие от выполнения просто как культурной позы), в ней можно находиться от 1 минуты до 15 минут и более, в зависимости от интереса ребёнка и его вовлечённости в повседневную практику. Лучшим временем для Медитации является раннее утро сразу после умывания и перед завтраком, а также вечернее время перед отходом ко сну.

Примечания: Положение ног в позах *Полулотоса* и *Лотоса* может вызвать некоторое ненужное напряжение в ваших коленях, если мышцы ваших ног недостаточно подготовлены. Поэтому в начальный период практики будьте внимательными и соблюдайте осторожность. Как только мышцы ваших ног привыкнут быть расслабленными, эти две позы помогут удерживать устойчивое положение тела, необходимое для Медитации. Может быть, будет полезно использовать подушку для того, чтобы было удобно сидеть в этой позе прямо.

Польза: При ежедневной практике поза *Цветка Лотоса* приносит множество замечательных результатов для ума и тела. Укрепляется вся нервная система, значительно возрастает энергия тела и ума.

Для дополнительных инструкций см. разделы, связанные с Медитацией.

### 13. ДЕТСКАЯ МЕДИТАЦИЯ НА ПОКОЕ

Представьте себе, что вы лежите на песчаном берегу. Над головой светит яркое солнце, и с моря дует лёгкий ветерок. Морской бриз касается пальцев стоп и вызывает в ногах ощущение расслабления. Ветерок поднимается выше по ногам и начинает ласкать пальцы рук. Возникает ощущение, будто ваша спина начинает медленно погружаться в песок. Представляйте, что солнечные лучики согревают ваш живот, грудь, подбородок, нос, веки, уши, лоб и макушку головы.

Вообразите тихий денёк. Над головой чистое голубое небо и, если прислушаться, можно услышать вокруг себя звук ... (подумайте сами - какой и от чего). Как следует прислушайтесь, и вы сможете услышать звук воздуха, спокойно входящего и выходящего через нос. Прислушайтесь ещё внимательнее - и вы сможете услышать глухие удары своего сердца.

Вы настолько расслаблены, что можете ощущать, будто плывёте на пушистом белом облаке. Представьте это, и пусть ваше счастье разрастается и сияет, подобно солнцу над высокими горами, над зелёной травой на лугах, над голубыми водами

волнующегося моря. Пусть ваше счастье сияет над всеми животными, обитающими в лесу, над всеми людьми на земле.

Будьте как солнце, и пусть сияют ваше счастье, здоровье и любовь!



## 14. ДЫХАНИЕ

Мы живём в невидимом океане, называемом воздухом. Когда дует ветер, мы можем ощущать его прикосновение к коже лица и тела. Воздух является энергией для всего живого. Во время вдоха через нос воздух заполняет наши лёгкие, как воздушный шар. Потом воздух доставляется кровью ко всем частям тела, чтобы служить пищей для крошечных клеток нашего организма. Во время выдоха весь старый воздух выходит обратно в небо.

### ЛЁГКОЕ ДЫХАНИЕ

Медленно и тихо вдыхайте через нос и ощущайте, как расширяется живот и грудная клетка. Затем очень медленно выдыхайте воздух через нос и ощущайте, как сжимаются вначале грудная клетка, а потом живот. Вы можете сидеть прямо и спокойно? Теперь представьте, что в самом центре вашего сердца горит маленькая свеча. Как только воздух входит внутрь лёгких, свеча начинает гореть ярче. А когда воздух выходит оттуда, представляйте, что весь мир согревается вашим светом счастья и любви.

### СОЛНЕЧНОЕ И ЛУННОЕ ДЫХАНИЕ

Продолжайте дышать легко и глубоко. Поднесите к носу правую руку и зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Выдохните и вдохните через левую ноздрю (луна). Зажмите левую ноздрю четвёртым и пятым пальцами (безымянный палец и мизинец) правой руки и медленно выдохните, а затем вдохните через правую ноздрю (солнце). Мягко выполняйте это дыхание от 5 до 10 раз. Вы почувствуете необыкновенное спокойствие внутри себя.

### ДЫХАНИЕ ЖУЖЖАЩЕЙ ПЧЕЛЫ

Закройте глаза и медленно вдохните воздух через нос, а во время выдоха притворитесь, что вы жужжащая пчела и:

1. Издайте            долгий            высокий            жужжащий            звук
2. Издайте            долгий            низкий            жужжащий            звук
3. Издайте            долгий            громкий            жужжащий            звук
4. Издайте    долгий    мягкий    и    приятный    жужжащий    звук
5. Теперь не издавайте никаких звуков, а просто послушайте...

## 15. МЕДИТАЦИЯ *ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО*

Каждому что-то известно о внешнем пространстве. Оно заполнено людьми и планетами, каплями дождя и океанами, деревьями и небом; всем, чем угодно, что вы только можете себе представить. А вы знаете что-нибудь о внутреннем пространстве? Не так уж много людей знают о нём. Это потому, что внутреннее пространство - нечто иное, нежели место, которое вы можете отыскать на географической карте.

Но если вы сядете спокойно, закроете глаза и представите себя высокой и величественной горой, которая слушает песенку лёгкого ветерка, то, возможно, вы обнаружите внутри своего сердца светлый и прекрасный мир, называемый внутренним пространством.

Когда вы сидите для медитации, удерживайте туловище, шею и голову на одной вертикальной линии, но не будьте одеревеневшим, как статуя. Ладони рук положите на колени или сложите внизу живота. Успокойтесь. Вы можете побыть в таком состоянии минуту или немного дольше?

Теперь представьте, что ласковый и красивый луч света сияет у вас над головой. Во время вдоха свет входит в ваше сердце. Во время выдоха он выходит из вас и вновь сияет над головой. Вы можете представлять, что это происходит с каждым дыханием?

Внутреннее пространство - это нечто подобное цветку, который мы поливаем каждый день, чтобы помочь ему расти. Каждое утро принимайте внутрь себя невидимый свет счастья, сияющий над вашей головой, чтобы поливать цветок вашего сердца лучами любви. Не забывайте делать это хотя бы одну минуту или более. Вечером опять сядьте тихо; и на этот раз представьте, что ваш свет сияет над миром, как яркая звезда спокойствия.

