*«****Гимнастика йогов»***

**Задачи.** Дать представление о гимнастике йогов; закрепить умение выполнять статические упражнения, сосредотачивать внимание на дыхании. Развивать двигательную память детей, гибкость позвоночника и подвижность суставов, координацию движений.

**Оборудование:** ленты с кольцами по количеству детей; бусы; магнитофон.

**Ход занятия.**

**1. Подготовительная часть.**

Педагог. Ребята, посмотрите, какие у меня бусы. (Показывает бусы) Наш позвоночник тоже похож на бусы. Позвонки, как бусины, нанизаны один за другим. Скажите, что будет, если мы сильно дернем за бусы.

Ответы детей.

Педагог. Да, веревочка лопнет, и все бусины рассыплются. Вот так и наш позвоночник не любит резких движений, ударов, толчков. От них он тоже может повредиться. Поэтому все упражнения для позвоночника рекомендуют выполнять спокойно, без резких движений. Бусы на ниточке можно повернуть в разные стороны. Наш позвоночник тоже очень гибкий. А самые гибкие люди на земле – это йоги, которые живут в далекой стране Индии. Настоящий йог может, например, просунуть голову под колено и при этом с аппетитом кушать манную кашу, держа ложку пальцами свободной ноги. За гибкость йогов называют «резиновыми» людьми. Они придумали много упражнений для гибкости позвоночника и правильного дыхания. На нашем занятии мы познакомимся с гимнастикой йогов.

Разминка: корригирующая ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, в полуприседе руки за спиной, легкий бег, прыжки на двух ногах.

**Дыхательные упражнения:**

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика до переносицы. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (при этом закрывается левая). На выдохе постучать по ноздрям. (5 раз).
2. Сделать 8-10 вдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

**2. Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения.**

1. И.п. – о.с.

Расслабить мышцы шеи и сделать повороты головой вправо-влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. (4-6 раз).

2. И.п. – то же, руки вперед.

Попеременно скрестные движения рук («ножницы»), увеличивая амплитуду. (8-10 раз)

3. Потрясти кистями рук, стряхнуть с них «капельки воды». (10 сек.)

4. И.п. – ноги слегка разведены, руки вдоль туловища.

1-2 – наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз, левая вверх к подмышечной впадине;

3-4 – и.п.;

5-6 – то же в другую сторону. (3-4 раза в каждую сторону). Наклон сопровождается выдохом, а подъем вдохом.

5. И.п. – то же.

Круговые движения тазом по часовой стрелке и против нее. (6-8 раз)

**Упражнения хатха-йоги**

«Поза зародыша».

И.п. – лежа на спине.

Обхватить согнутую правую ногу за лодыжку и прижать ее верхней поверхностью бедра к животу. Удерживать позу 5-6 секунд. Выпрямить ноги. Затем прижать обе ноги к животу, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание сосредоточить на области пупка. Удерживать позу 5 секунд, после чего спокойно опустить ноги и отдохнуть. Повторить 2-3 раза.

«Поза мостика»

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

Помогая руками, поднять таз, опираясь на ступни ног, лопатки и затылок. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание сосредоточить на пояснице. Удерживать позу 5-6 секунд. Дыхание произвольное. Затем на выдохе, выпрямляя ноги, медленно опуститься, отдохнуть. Повторить два раза.

«Поза горы»

И.п. – сидя на пятках, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться к потолку. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх. Не сгибая руки в локтях, тянуть их вверх, как бы «толкая потолок». Шею не напрягать, дыхание спокойное.

«Поза змеи».

И.п. – лежа на животе, ноги вместе. Руки согнуть в локтях, ладони расположить на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. На выдохе опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, плавно прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть тела от пола не отрывать. Удерживать позу 5-6 сек. Затем на выдохе опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища. Расслабиться.

«Поза полного отдыха»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, стопы носками наружу, глаза закрыты.

Чтобы почувствовать расслабление, нужно по очереди напрячь ноги, руки (сжать кулачки) и все тело (кроме шеи). Затем резко расслабиться. Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра **«Ловишка, бери ленту»** (2 -3 раза)

Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по зал. Ловишка бежит за играющими и старается взять у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По словам «Раз, два, три - в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

**3. Заключительная часть.**

**Гимнастика для глаз по методике йогов**

И.п. – лежа на спине. После каждого упражнения поморгать глазами.

1. Вдох – поднять взгляд вверх; выдох – опустить вниз (5-6 раз).

2. Вдох – посмотреть влево; выдох – перевести взгляд вправо (5-6 раз).

3. Вдох – посмотреть в левый верхний угол; выдох – перевести взгляд в правый нижний угол.

4. Вдох – посмотреть в правый верхний угол; выдох – перевсти взгляд в левый нижний угол.

5. Вращение глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.