

Специалисты считают, что **йога** «всем возрастам покорна». Необходимо, правда, соответственно своему возрасту выбрать из ее арсенала те средства, которые будут сильны для вашего возраста и состояния здоровья. Что же касается занятий йогой в детском возрасте, для нормального развития в возрасте между 5—10 годами для нормального развития тела и психики можно выполнять самые простые асаны. В этот период не следует перегружать дыхательную систему ребенка, нужно сознательно и разумно формировать базу для гармонического духовного и физического развития.

<p><b>Попа «извивка».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сидя на полу, согнуть левую ногу, подложить под таз подошвой вверх. Ступню правой ноги поставить рядом с коленом левой. Левую руку завести под колено правой ноги; правой захватить за спиной левую и сделать в «замок» пальцы</li> <li>На выдохе сделать поворот туловища вправо, вытянуть прямой позвоночник вверх, расправить грудную клетку, повернуть голову до предела вправо. Дышать свободно. Начальная длительность фазы фиксации не должна превышать 5 секунд, после чего необходимо расслабиться, выполнить несколько вдохов-выдохов и затем повторить асану, зеркально изменив положение ног и рук, а также направление скручивания позвоночника.</li> <li>• Попа стимулирует мускулатуру боковых поверхностей туловища и позвоночник, придавая телу гибкость.</li> </ul>	<p><b>Попа «аист»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Встать в о.с. На вдохе поднять руки над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклоняться вперед, вытягивая руки как можно сильнее, при этом голова тянется вперед вслед за руками, спина остается прямой, позвоночник растягивается. Наклон производится за счет тазобедренных суставов.</li> <li>Обхватить щиколотки (или голени) руками и стараться подтянуть живот к бедрам с помощью напряжения мышц рук. Позвоночник должен не напрягаться, а только - растягиваться. Спина остается прямой. Если живот коснулся бедер, — подтягивать грудь к голням и затем уже к коленям. Дыхание не задерживать. Чувствовать натяжение задних мышц ног и спины, растяжение позвоночника.</li> </ul>
<p><b>3. Попа «Алмаз».</b></p> <p>Сидя на пятках, ступни ног по обе стороны заднего прохода. Часть туловища от пальцев ног до колен касается земли. Вся тяжесть тела переносится на колени и лодыжки, руки кладутся на колени. Туловище, шея и голова находятся на одной линии - вырабатывает навык правильной осанки.</p>	<p><b>Попа «герой».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сидя в позе алмаз, согнуть правую ногу и поставить ступню рядом с коленом левой ноги с наружной стороны. Пятка левой ноги находится между ягодиц. Руки поднять над головой, локти согнуть и ладони свести пальцами вверх. Раскрыть широко грудную клетку, плечи отвести назад, спина прямая. дыхание спокойное, Глубокое. Внимание сосредоточено на равновесии. Мысленно говорить себе: «Я уверенный, выдержанный, терпеливый, спокойный, сильный».</li> </ul>
<p><b>Попа «замок».</b></p> <p>Сидя в позе алмаз, поднять вертикально вверх правую руку (внутренняя сторона плеча касается уха), согнуть ее в локте и захватить пальцы руки, заведенной за спину. Остаться в позе 10—15 секунд, после чего опустить руки, потрясти кистями рук и встряхнуть плечами, снимая усталость с суставов и восстанавливая циркуляцию крови в них. Повторить позу, поднимая вверх левую руку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивает подвижность плечевых суставов, улучшает осанку.</li> </ul>	<p><b>Попа «бегун».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стоя, согните правую ногу и, захватив рукой голеностопный сустав, прижмите пятку к ягодице. Левую руку поднимите вверх. Медленно наклоняя туловище вперед, и прогибаясь в пояснице, поднимите ногу как можно выше (между бедром и голенью должен быть прямой угол). Дыхание ровное, спокойное, Удерживайте равновесие 8—10 секунд. Затем плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, сменив ногу.</li> <li>• Попа способствует развитию вестибулярного аппарата, вырабатывают чувство равновесия, тренируют мышцы ног и позвоночника, укрепляют суставы.</li> </ul>
<p><b>Попа «черепаха».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечьями о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша. На вдохе вернуться в исходное положение.</li> </ul>	<p><b>Попа «треугольник».</b></p> <p>Встать прямо, ноги расставить на ширину около 1 м. стопы параллельны друг другу. Позвоночник растянут, грудная клетка раскрыта, плечи расслаблены. Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. Носок правой ноги слегка повернуть внутрь, а носок левой — наружу, так, чтобы левая ступня стояла перпендикулярно правой. На выдохе поверните таз и бедра направо и вытягивайте позвоночник в наклоне влево, пока левая рука не коснется вытянутой левой ноги. Правая рука поднимается вверх, образуя прямую линию с левой рукой. Посмотреть вверх, на ладонь правой руки, развернутой внутрь. Дыхание свободное. Сохранять это положение до 30 секунд. На вдохе вернуться в исходную позицию и повторить в другую сторону.</p>
<p><b>Попа «золотая рыбка».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исходное положение как в позе змея, но руки вытянуты вперед. На вдохе одновременно поднять голову, выпрямленные ноги и руки. Зафиксировать позу в течение 6—8 секунд и на выдохе опуститься на пол, принять позу крокодил.</li> </ul>	<p><b>Попа «воин» — растягивание позвоночника</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину около 15 см. Вытяните позвоночник, руки разведите в стороны, ладонями вниз. Ступни разведите как в предыдущем упражнении, голову поверните налево и посмотрите на вытянутые пальцы левой руки. На выдохе опускайтесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. Почувствуйте растяжение мышц внутренней поверхности бедер. Зафиксировать позу на 30 секунд, и на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить в правую сторону.</li> <li>• Растягивает позвоночник.</li> </ul>
<p><b>Попа «орел».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стоя в о.с, согнуть левую ногу, правую поднять обвить ею левую ногу так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Сохранять это положение. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединив перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем опереться на правое колено.</li> </ul>	<p><b>Попа «крокодил».</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лежа на животе, руки положить перед собой, согнуть их в локтях и положить одно запястье на другое. Лоб положить на запястья, ноги развести как можно шире. Расслабиться, дышать свободно, естественно. Предложить детям «послушать тишину», а затем попросить каждого рассказать, что он слышал.</li> </ul>

<p><b>Поза «Кобра».</b> Исходное положение: лежа на животе, руки ладонями на пол возле предплечий. Медленно выпрямляя руки в локтях, поднять голову и плечи, удерживая туловище в таком положении голову тянуть вперед-вверх, взгляд устремить в потолок. Зафиксировать позу в течение 10 секунд.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Укрепляет мышцы спины, увеличивает гибкость и подвижность шейных позвонков, улучшает осанку.</li></ul>	<p><b>Поза «бабочка».</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Сидя, согнуть ноги в коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями, стараясь опускать их как можно ниже.</li></ul>
--	---