

**"Йога для детей 9-11
лет как средство
оздоровления".**

**Выполнила Стёпина
Александра, студентка 49
группы**

Актуальность данной темы :

В настоящее время йогой занимаются и интересуются взрослые с целью оздоровления, укрепления мышц тела, развивая в себе духовные и физические качества, такие как : гибкость, силу и выносливость. Дети среднего школьного возраста не знают что такое йога, какие физические упражнения используются в практике йоги и для чего бы стоило заниматься йогой именно детям возрастной категории 9-11 лет.

**Патанджали (санскр.
पतञ्जलि, paṭaṅjali IAST) —
основатель Йоги,
философско-религиозной
школы (даршаны) в Индии
II в. до н. э.**



Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детской йоги.



Все дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме.



Поза “Натянутый лук”

Техника выполнения асаны:

- 1) Лечь на живот, согнуть колени, поднять вверх голени, завести руки за спину и захватить одноименными руками лодыжки (с внешней стороны).
- 2) Вдохнуть, с выдохом максимально прогнуться, приподняв таз и грудь от пола. Голову отвести как можно дальше назад.
- 3) Остаться в позе по возможности от 20 секунд до 1 минуты.
- 4) С выдохом отпустить лодыжки, медленно (!) опустить корпус и расслабиться.



Поза “Журавль”

Техника выполнения асаны:

- 1) Сдвинув стопы, присядьте на корточки. Подошвы ног плотно прижаты к полу. Седалище приподнимите от пола и сбалансируйте.
- 2) Раздвинув колени, наклоните туловище вперед. Сделайте выдох, руки заведите за колени и ладони положите на пол.
- 3) Согните руки в локтях, пятки оторвите от пола, подайте туловище вперед и поместите голени на верхнюю часть рук. Сделайте несколько дыханий. На выдохе наклоните тело вперед и оторвите пальцы ног от пола.
- 4) Руки выпрямите, вес тела удерживайте на кистях. Оставайтесь в этом положении 20-30 секунд, дышите нормально. Выдохните, согните локти, опустите туловище, опустите ноги от подмышек, встаньте на корточки и расслабьтесь.



Поза “Дерева”

Жемчужина
России,
август, 2017
отряд №7
(9-11 лет)



Спасибо за внимание!



Делайте все - чтоб ваши дети росли не только в высоту, но и в глубину!