**Курс йоги 420.**

**Йога для детей.**

**Шаг 8.Пример занятия йогой для детей 4-6 лет.**

Прежде, чем начать занятия с детьми дома, лучше всего, обозначить условия игры: кто мама(или папа), а кто дети. К примеру, мама – учительница, дети –ученики; мама –волшебница и превращает детей то в одних зверушек и явления, то в других. И так далее. Все зависит от вашего общего настроения и фантазии. Не нужно заставлять ребенка заниматься, так можно надолго отбить желание заниматься йогой. Самое главное сейчас привить ему интерес и любовь к йоге.

Проводя занятие для детей 3-4 лет помните, что они еще малыши и не вполне осознанно выполняют упражнения. Они вообще могут «зависнуть» и рассматривать какую-нибудь картинку на стене. Детки также, как и взрослые имеют свои предпочтения, какие-то асаны они выполняют с большим удовольствием, а какие-то с меньшим.

Упражнения, во время которых можно попрыгать, покричать, побегать любят все, поэтому почаще делайте такие «активные паузы». Они, как раз и помогают переключить внимание тех, кто отвлекся, а также встряхнуться, передохнуть тем, кто немного устал.

Ведь для малышей возможность свободно выплескивать энергию, как раз и является отдыхом. А контролировать свои руки, ноги и вообще проявления — тяжкий труд.

Они на вас смотрят, повторяют за вами, и стоит вам остановиться, как детки поступят также. Особенно ярко это проявляется во время Крия йоги. Даже если вы предупредите, что упражнения нужно выполнять в любом приятном для себя ритме и совсем не обязательно также быстро или медленно как преподаватель, тем не менее, ребята склонны повторять за вами. Поэтому основной ритм должен быть подходящим для них: и не слишком быстрым, и не слишком медленным.

И хотя, некоторым деткам больше нравится Крия йога именно из-за наличия повторяющихся движений, крий, которые можно выполнять под музыку, довольно быстро, но опыт показывает, что и в хатха йогу они постепенно втягиваются и начинают чувствовать к ней вкус, если проводить занятия регулярно.

Вот пример занятия. Вы можете пробовать проводить йога игры в предложенном порядке или формировать занятие, исходя из предпочтения ваших детей. Занятие состоит из трех блоков и дополнительный после мантра йоги, которые можно комбинировать и использовать независимо друг от друга.

 **РАЗМИНКА**

1 ЧАСИКИ

 2 ПЛЕЧИ поднять-опустить

 3 КОЛОБОК

 4 ВЕНТИЛЯТОР

 5 МУХА

6 САМОЛЕТ

 7 ОГЛЯДКА

 8 НАКЛОН ВПЕРЕД

 9 ВОЛНА РУКАМИ

 10 УШИ ЗАЙЦА

 11 РИСУЕМ ОКОШКА

 12 ВЫГЛЯДЫВАЕМ ИЗ ОКОШКА

 13 ПОЦЕЛУЙ КОЛЕНКИ

 14 ПОЗДОРОВАЕМСЯ С НОСОЧКАМИ  (ноги соеденить)

 15 БАБОЧКИ

 16 ЦВЕТКИ

 17 ТРЕМ ЛАДОШКИ, ПРОХЛОПЫВАЕМ  ТЕЛО

 **ЖИВОТНЫЕ**

18 КОШКА

 19 СОБАКА

 20 ЛЯГУШКА

 21 ЛЕВ

 22 ДЕРЕВО

 23 ПЕСНЯ ПЧЕЛЫ

 24 ЧАЙНИК

 25 СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ

 26 ЕДЕМ К МОРЮ

 27 СМОТРИМ НА СОЛНЦЕ

 28 ГРЕБЕМ ВЕСЛАМИ

 29 ЛОДКА

 30 ЧЕМОДАНЧИК

 **ПОЕЗДКА К МОРЮ**

 31 КРАБ

 32 РАКУШКА

 33 ВЕЛОСИПЕД ЛЕЖА НА СПИНЕ

 34 ЧАЙКА

 35 ЧЕРЕПАХА

 36 ЗМЕЯ

 37 МОРОЖЕНОЕ

 38 МЯЧИКИ

39 ОТДЫХ

40 ПЕСНЯ ПЧЕЛЫ-2

 41 ЦВЕТОК

 42 ЛОДКА

 43 ПАРОВОЗИК

Ну что, ребята! Как ваше настроение? Вы готовы?Тогда давайте выпрямим ножки, затем скрестим их. Почувствуйте себя как в кресле. Наши ладошки на коленях, а спина прямая. Начнем с веселой разминки.

1. Наклоняйте голову вправо и влево, произнося «Тик-так, тик-так», как веселые часики, а теперь вперед и назад «Бом ку-ку, бом ку-ку».

2. А ваши плечики умеют смеяться? Произносим «хихи-хаха» .

Плечи поднимаем-опускаем.

3. Наша голова, как колобок, весело бегает по плечикам, перекатывается по кругу.

Вращение головы по кругу вправо/влево.

4. А сейчас руки в плечиках и наши локти работают как вентиляторы, вперед и назад, по кругу

Можно добавить попременное вращение локтями (как в крия йоге) Детям нравится, когда предлагаешь им начинать вращение сначала медленно, а затем увеличить скорость. Можно пошутить, что поднялся такой сильный ветер, что аж опрокидывает (и упасть на спину, либо завалиться на бок).

5. Мы веселая муха, которая разминает свои лапки. Выпрямляем пальчики и сгибаем пальчики в кулочки.

6. Садимся в самолет и отправляемся в полет, заводим моторчики и взлетаем, наклоняемся вправо и влево, летим высоко-высоко.

Заводим моторчики: со звуком р-р-р вращаем предплечьями относительно друг друга.

7. Давайте оглянемся назад и посмотрим, что же за нашей спиной и в другую сторону.

Положить ладони рук на колени и скрутить корпус вправо-влево.

8. Поднимаем руки и потянемся вверх, соединяем ладошки вместе, пальчики складываем в замок и потянемся далеко за руками вместе с корпусом.

9. Теперь сделаем волну и встряхнем пальчиками.

Пальцы рук сложить в замок, локти развести, делать волнообразное движение.

10. Выпрямляем ножки, носочки превращаются в ушки зайчика. Зайка двигает ушами вперед и назад, вперед и назад.

Здесь я добавила такое упражнение: ноги выпрямить перед собой, потянуть носочки вперед — расслабить, свободно помотать ступнями вправо-влево; потянуть носочки к себе, а пяточки вперед — снова расслабить, свободно помотать ступнями вправо-влево; пятки соединить, а носочки развести в стороны, стараясь мизинчиками коснуться пола — опять расслабить, свободно помотать ступнями вправо-влево; упражнение подобно предыдущему, только стопы нужно развернуть внутрь так, чтобы большими пальчиками коснуться пола и друг друга — расслабить, свободно помотать ступнями вправо-влево.

А теперь самая любимая часть упражнения: вытянутые перед собой ноги слегка сгибать в коленях попеременно, - то правую, то левую. Постепенно увеличивая скорость, подключаем голос, кричим что есть мочи, колотим руками по полу и мотаем головой. Повторить 2-3 раза. Мощный антистресс, дети выполняют его с огромным удовольствием!

11.  Давайте нарисуем окошко, и второе.

 Сидя, опираясь на вытянутые руки, вытянуть ногу, оторвать от пола и приподнять, носочек вытягиваем. Ножка стала карандашом (кисточкой, фломастером и т.д.) Рисуем то солнышко с личиком и лучиками, то автобус с водителем и пассажирами и т.д.

12. Окошко круглое-круглое и выглядывем из окошка «ку-ку», еще раз «ку-ку», и последний «ку-ку»

Развести ноги в стороны, корпус подать вперед и одновременно развести обе руки в стороны, произнести приветствие, например по-английски. Можно наклонить корпус вперед и опираясь на локти подбородок положить на ладони (как Вика на фото)

13. Давайте обнимем ножку и наклонимся к ней, поцелуем коленку. Ноги пошире, и наклон к другой ножке, и еще раз

14. Давайте соединим ноги и сделаем наклон. Поздороваемся с носочками «здравствуйте, носочки; до свидания, носочки»

Дотянуться до пальчиков ног и постараться лбом коснуться коленей

15. А сейчас мы разноцветные бабочки, мы порхаем с цветка на цветок и поем песенки, а когда мы устаем, мы засыпаем. Еще раз помахали крыльями и заснули.

Ступни соединить перед собой, махать крыльями (бедрами). Можно сделать наклоны вправо-влево, отрывая одно из бедер от пола — бабочка полетела к розе, а теперь к тюльпану, и наконец приземлилась на фиалке. Бабочка решила поразмяться — опираясь на ступни, отрываем таз от пола (как в крия йоге). Теперь бабочка решила вздремнуть — наклоняемся к ступням. Можно для варианта предложить понюхать цветочек и спросить вкусно ли пахнет. У меня один мальчик каждый раз говорит, что у него ноги воняют, это смешит детей. Еще можно предложить поцеловать свои пальчики.

16. А теперь мы растем, словно цветки на лугу, тянемся вверх к солнцу и опускаем руки вниз

Сначала садимся на корточки, а затем постепенно начинаем вставать, поднимаемся в полный рост, встаем на цыпочки, тянемся-тянемся ручками вверх, все также, стоя на цыпочках, через стороны опускаем руки, затем встаем на всю ступню.

17. А теперь давайте потрем ладошки, чтобы они стали теплыми-теплыми и похлопаем себя. Похлопаем себя по щечкам, по грудке, по животику и по ножкам и поприветствуем все свое тело «привет!»

Приветсвуя свое тело, высоко подпрыгиваем, одновременно поднимая руки над головой. (Детям нравится)

Я предлагаю вам поиграть в животных.

18. Мы будем с вами пушистыми кошками, кошки спят свернувшись клубочком. Разминаем лапки, точим когти. Давайте покажем добрую и сердитую кошку. У доброй кошки спинка вниз, она улыбается. А у сердитой шерсть дыбом и спинка вверх. Опускаем спинку и поднимаем ее.

Кошки очень любят сметану, лижем сметанку. «мяу»-прогнули спинку и сели на пятки.

Давайте еще раз.

Здесь я обыгрывю так: сидя на пяточках — кошечка проснулась, она сладко спала и теперь начинает тянуться. Тянется лапками вверх и точит коготочки, затем встает на коленки и опираясь на передние лапки, поднимает, вытягивая назад и вверх то правую, то левую лапку, при этом она смотрит на ту лапку, которую вытягивает. Теперь кошечка начинает разминать спинку — то выгибает колесом, смотрит вниз, то прогибая, поднимает мордочку к солнышку и жмурится. Кошечки очень любят потягушечки.

Вволю потянувшись, кошечка садится на пяточки, руки вытягивает перед собой и лбом опирается в пол, отдыхает. Проголодавшись, кошечка решила позавтракать молоком. Подаем корпус вперед, грудью касаемся пола, затем вытягиваем спинку, отрываем грудь от пола, опираясь на вытянутые руки, лицо поднимаем вверх.

19. В гости к кошкам приходят веселые собачки, они забавно виляют хвостиком и ходят вот так: ножки ровные, коленки не сгибаем, вперед и назад. А теперь можно повилять хвостиком и громко полаять. Молодцы.

Обычная поза собаки лицом вниз. Здесь предлагается походить в этой позе вперед, а затем назад, при этом не разворачиваясь, пятимся назад

20. А теперь изобразим лягушек: надуем щеки, выпучим глаза и прыгнем высоко вверх, как настоящие лягушки. Произносим «ква»

Присаживаемся на корточки, колени разводим в стороны. Подпрыгиваем высоко вверх, стараемся пяточками коснуться ягодиц. Веселое упражнение, дети его любят.

21. А сейчас сядьте на коленки, колени разведите в стороны и положите ладошки на пол. Мы львы-цари зверей. Повыше поднимем голову, ведь на наших головах корона. Широко откройте рот, сильно высуньте язык и порычите «х-ха» Повторить 3 раза

22. А сейчас мы маленькое семечко, оно растет вверх и вырастает в красивое высокое дерево. Наши корни крепко в земле, а ветки тянутся к солнышку. Изображаем дерево и стараемся не качаться.

Поза дерева, ступня упирается в бедро, либо лежит на бедре. Когда дети освоят, можно предложить им выполнить это асану с ногой, лежащей на бедре, руки в намасте и осторожно наклонить корпус вперед, замем также осторожно вернуться в исходное положение. Трудно. Мало у кого получается, но дети любят упражнения на равновесие, с удовольствием стараются удержать его, падают, встают, хохочут, прыгают на одной ноге. Вобщем, весело 

Для разнообразия можно попытаться выполнить позу Короля танца. Когда я показала им впервые, то сказала, что поза сложная и дети были не уверены. Тогда для другой группы я сказала наоборот, что поза очень легкая. Они с воодушевлением взялись за ее выполнение. Потом сказали, что она трудная. Тогда я предложила им, приняв позу произнести волшебное слово «легко-о-о-о» Теперь мы говорим это слово, когда выполняем особенно сложные асаны 

23. На дереве живут пчелки и делают вкусный мед. Давайте споем песенку пчелы: вдох носиком и выдох со звуком «з-з-з»

Выполняется во время позы дерева для концентрации.

24. Вкусный мед у наших пчел. Я приглашаю вас выпить чаю с медом. Закипятим воду в чайнике и нальем чай в чашку. Наклоняемся вниз и наливаем чай. И в другую чашку. Вкусный чай, но горячий.

Поза  треугольника, наклоны вправо-влево.

Давайте подуем на чай и остудим его. Вдох носом и выдох через рот.

Соединить две ладони перед собой, имитируя блюдце, подуть на него три раза, а затем, втягивая воздух сквозь полусомкнутые губы, издать звук, как будто мы воду втягиваем, после чего выдохнуть расслабленно через рот «ха». Типа, вкуснотища, этот чаек...

Давайте еще раз повторим: дерево, чайник, в другую сторону (чайник). Молодцы ребята.

Повтор «дерева» можно заменить другим упражнением. Расставить ноги как можно шире, потянуться руками вверх, затем все также продолжая тянуться, опустить руки и вслед за руками наклонить корпус, постараться, опираясь на руки и ноги, поставить голову на пол между ног.

Выходим из позы аккуратно: сначала, опираясь на пятки, стопы разворачиваем навстечу друг другу, внутрь. Затем, наоборот, внутрь устремляются пятки — такие полушажочки, когда одна часть стопы остается на месте. Таким образом доводим до положения, когда ноги на ширине плеч, а корпус по-прежнему наклонен вниз.

Следующее упражнение можно выполнять, плавно перетекая в него.

25. Поиграли мы и немного устали. Давайте выполним упражнение «сбрось усталость». Поставьте ножки пошире, собираем усталость снизу вверх, с ног, с животика, с грудки, с головы в большущий мешок и сбрасываем всю усталость вниз со звуком «хха». Руки и тело свободно свисают, вот и сбросили усталость.

Давайте еще раз повторим. Собираем усталость снизу вверх и сбрасываем ее «хха». Вот и сбросили всю усталость.

В предыдущем упражнении мы закончили на том, что  ноги у нас на ширине плеч, туловище наклонено, а руки упираются в пол. Теперь, ведя руками вдоль тела снизу вверх, поднимаем корпус, руки поднимаем над головой, затем корпус и руки устремляются вниз, произносим (кричим) ХХА!

(Как будто рубим топором). Это тоже любимое упражнение. Повторяем три раза.

26. Ребята, а вы любите море? Давайте сядем в машину и поедем к теплому морю, будем плавать и загорать.

Имитируем езду на машине, можно сделать паровозик.

27. Садимся на мягкий песочек, посмотрите, какое теплое солнышко.

Ноги вытянуты вперед, опираемся на локти, отведенные назад, голову запрокидываем вверх — смотрим на солнышко, жмуримся.

28. Давайте поплаваем в лодочке и погребем веслами. Наклоняемся вперед и разводим руки в стороны, старайтесь сидеть ровно и не переваливаться.

29. Поднимем ноги вверх — это лодочка, стараемся удержать равновесие.

30. А вот и наш чемоданчик с вещами и игрушками, откроем его, а затем закроем.

То же самое, что и «поздороваться с носочками», более простой вариант — лбом до коленок можно не дотрагиваться.

31. Давайте посмотрим по　сторонам, кого же мы увидим? Наверное, морских  крабиков. Передвигайтесь вперед и назад, животиками вверх. Старайтесь не  опускать животик.

Опираясь на выпрямленные руки и ноги, согнутые в коленях, выталкиваем таз вверх, лицо смотрит вверх. Пройтись вперед, а затем, пятясь, назад.

32. Теперь покатаемся на катамаране.

Лежа на спине, ноги поднять вверх и имитировать езду на велосипеде.

33. Ехали мы ехали и встретили ракушку. Когда подплывает акула,

наша ракушка быстро-быстро сворачивается, а когда не грозит опасность, она лежит на песочке, греет свой животик.

Лежа на спине, ноги и руги разведены встороны. Когда акула подплывает, ракушка сворачивается — поднимаем корпус, ноги согнуты в коленях, руки обнимают колени. Здесь тоже есть игровой момент, который нравится детям. Это упражнение можно выполнить пять-шесть раз, каждый раз сокращая время в позе отдыха. Ракушка раскрылась-закрылась и сразу же опять раскрылась-закрылась. Дети почти не успевают, но веселятся.

34. Везде летают чайки. Ложитесь на спинку и разводите ножки в стороны, как будто чайка машет своими крыльями. Коленки ровные, носочки вытянуты.

35. Теперь мы морские черепашки. Широко расставьте свои ножки и наклонитесь вперед, ручки просуньте под коленки, опустите головки вниз. А сейчас черепашки выглядывают из своего крепкого панциря и говорят «привет».

36. Лягте на животик и мы позагораем, подвигаем ножками на желтом песочке. Жарко стало, пора поплавать.

А кого-же мы сейчас встретим? Морскую змею. Поднимайте грудку вверх и шипите как змея «ш-ш-ш».

37. Мы веселые мячики, мы прыгаем и играем. Когда я произнесу слово «иголка» мячики  расслабленно опускаются на пол и сдуваются, руки и ноги свободно-расслаблены.  Мы отдыхаем. Давайте еще раз. Выпрыгиваем высоко-высоко, как настоящие мячики - «иголка»! - молодцы, ребята. И еще раз... «иголка»

38. А давайте купим мороженого. Стаканчик наполняется и горка мороженого становится большой. Но слишком жарко, и наше мороженое быстро тает. Опускаются кисти, локти, спина, подтаивают ножки и наше мороженое совсем растаяло. Лежим неподвижно, все тело расслаблено, глаза закрыты. Давайте поиграем еще раз.

39. Руки и ноги полностью расслаблены, глаза закрыты, мы отдыхаем.

В летнее время можно говорить детям, чтобы они представляли себя мороженым, которое тает на солнце. Инструктор йоги говорит, что он Солнце, и когда он приближается (или прикасается, делая ньясу), мороженое тает и растекается.

В холодное время года тоже вполне можно быть Солнышком, которое пригревает кошечку, спящую под его лучами.

40. Сейчас представьте себя пчелкой, закройте глаза, уши, сделайте вдох и мычим «м-м-м».

Садимся, ноги скрещиваем перед собой и поем анусвару «м».

41. Давайте ляжем на пол и возьмемся за руки. Представьте себе красивый цветок, а вы в нем лепестки. Цветок открывает и закрывает свои лепесточки. Поднимаемся вверх и опускаемся на спину.

Все садятся в круг, ноги направив в центр, затем ложимся на спину.

42. Давайте поднимем ноги вверх и изобразим лодку, держите друг друга за руки и старайтесь не переваливаться назад, удерживайте равновесие. А теперь можно пощикотать друг друга и весело посмеяться и подняться без помощи рук и попрыгать.

43. А теперь повернемся друг за другом и сделаем веселый паровозик.

Похлопаем  друг друга по спинке, вот такой приятный массаж. И паровозик едет в другую сторону.

Наше занятие подошло к концу, вы были молодцы.

Автор текста: Анна Хосоя

Редактировала: Татьяна Исакова