**Детская оздоровительная йога**

Михайлова Л.Н., музыкальный руководитель.

Приобщиться к йоге можно совершенно в любом возрасте. И дети в этом случае не исключение. Нередко первые занятия увлекают, особенно когда родители принимают участие в изучении и воспроизведении асан. Упражнения проводятся с малышами в игровой форме. Йога позволяет активным малышам разумно расходовать энергетические запасы, улучшать осанку, укреплять иммунитет и повысить общую силу растущего организма. Лучше, если ребенок будет наблюдать за родителями, которые заняты йогой. Это поможет в игровой форме вовлечь его в занятия без принуждения. Йога станет ассоциироваться у малыша с веселым времяпрепровождением с мамой и папой. Для привлечения ребенка покажите ему фото йоги для детей или картинки с упражнениями, чтобы ребенок понимал, что они будут делать в группе. Йога для начинающих детей аналогична асанам для взрослых, но имеет отличия в названиях. Здесь  названия асан намного проще и имеют связь с позами животных. Например, здесь используется поза бабочки, поза фламинго, змеи, кошки и верблюда. Наряду с ними применяются и классические «взрослые» асаны – «дерево», «собака мордой вниз» и «собака потягивается». Занятия йогой должны проводиться 5-6 раз в неделю. Не стоит с первых дней проводить длительные занятия, они утомят ребенка и отобьют желание заниматься далее. Лучше начать с 20 минут, далее увеличивая время до 45 минут.

**Детская йога: утренний комплекс упражнений**

Не любишь вставать по утрам? Ощутить всю прелесть утра Тебе поможет йога. Выполняй упражнения и просыпайся с удовольствием!

**Дыхание солнца**

Глубоко вдыхая, разведи руки в стороны и подними к небу. На выдохе опусти руки вниз.

**Рогалик**

Крути туловище из стороны в сторону, размахивая руками вперед и назад, словно закручиваешься в маленький рогалик.

**Вулкан**

На вдохе вдохе одновременно подними руки вверх и стань на носочки. Кончики пальцев и пятки держи вместе. Всем телом тянись к небу.

**Быстрый лыжник**

Любишь экстрим? На выдохе согни ноги в коленях, тело наклони вниз и прижми грудь к бедрам. Руки отведи назад. Представь себя лыжником!

**Йога для детей: лев**

1. Станьте на колени.
2. Опустите грудь на бедра.
3. Вдохните и выдохните.
4. Подайте тело вперед и зарычите, как лев.

**Йога для детей: кренделек**

1. Усядьтесь ровненько, скрестив ножки.
2. Одну руку положите на противоположное колено.
3. Другую руку вытяните за собой и глубоко вдохните.
4. Затем поменяйте руки.

**Йога для детей: спокойствие**

1. Сядьте, скрестите ноги.
2. Выпрямите спину.
3. Положите руки на колени ладошками вверх.
4. Спокойно дышите.

**Йога для детей: самолетик**

1. Лягте на живот.
2. Поднимите грудь, руки и ноги.
3. Дышите глубоко.

**Йога для детей: кобра**

1. Лягте на живот.
2. Упритесь на согнутые локти.
3. Медленно поднимите грудь.
4. Локти должны быть под грудью, а ноги – выпрямлены сзади.

**Йога для детей: слоник**

1. Станьте ровно.
2. Нагнитесь вперед.
3. Сомкните руки.
4. Начинайте покачивать руками в стороны (будто слоник хоботом).

**Йога для детей: выдра**

1. Лягте на живот.
2. Выпрямите руки перед собой.
3. Медленно поднимите голову и грудь.
4. Выпрямите руки.

**Йога для детей: устрица**

1. Сядьте прямо.
2. Подошвы сведите вместе.
3. Положите руки под колени, локтями коснитесь пола.
4. Вдохните, выдохните.
5. Медленно коснитесь ступней головой.