

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №168  
«Теремок» общеразвивающего вида  
(МБДОУ «Детский сад №168»)

Рекомендательный материал для педагогов  
«Комплекс упражнений хатха – йоги»



Составила:  
Семина Оксана Сергеевна,  
инструктор по физической культуре

**Комплекс №2**

<b>Название упражнения</b>	<b>Значение поз</b>
1. Поза «Ребёнка».	Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.
2. Поза «Бриллианта».	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.
3. Поза «Дерева».	Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.
4. Поза «Горы».	Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.
5. Поза «Мостика».	Благотворно воздействует на организм при диабете, при заболевании печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника.
6. Поза «Змеи».	Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.
7. Поза «Бегуна».	Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.
8. Поза «Расслабления».	Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Уехали отец с матерью в город. А Маша посадила братца на травку под окно и убежала гулять с подружками, заигралась Маша, вернулась, а братца нет.

Горевала она, плакала, но слезами горю не поможешь, сама виновата, и сама найти должна. Бросилась она в чисто поле и видит, метнулись вдалеке гуси- лебеди.

Догадалась она, что гуси-лебеди унесли братца, и бросилась догонять.

Бежала, бежала.

Смотрит, стоит яблонька.

- Яблонька, яблонька, скажи куда гуси-лебеди полетели.

-Стряси с меня яблоки, а то веткам тяжело, тогда скажу. Стрясла Маша яблоки и яблонька дорогу показала.

Побежала Маша дальше.

Бежала, бежала и видит стоит в поле Печка. Маша бросилась к ней.

Печка, печка скажи куда гуси лебеди полетели?

- Подбрось в меня дров, тогда скажу.

Маша подбросила поскорее дров и побежала дальше.

Бежала, бежала и видит, течёт речка - кисельные берега.

## Сказка «Гуси–лебеди».

**Поза «Ребёнка»** Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

**Поза «Бегуна»** Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

**Поза «Дерева»** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

**Поза «Горы»** Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться вверх. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что- то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

**Поза «Змеи»** Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены,

-Речка, речка куда гуси- лебеди полетели.  
-Упал в меня камень, мешает молоку дальше течь.  
Сдвинь его в сторону, тогда скажу. Отломила Маша сухую ветку, сдвинула камень и побежала дальше.

Бежит по лесу и видит на поляне стоит избушка, а братец сидит на крыльце и играет золотыми яблоками. Маша схватила братца и бросилась бежать домой.

Гуси-лебеди увидели Машу и бросились вдогонку. Хотят братца отобрать.

Добежала Маша до речки:  
-Речка, речка спрячь нас.  
Речка посадила её с братцем под крутой бережок. Гуси-лебеди пролетели мимо. Вышла Маша с братцем из-под крутого бережка и побежала дальше.

А гуси-лебеди увидели её, воротились, летят на встречу, крыльями машут, вот-вот братца отнимут.

Подбежала Маша к печке – печка спрятала Машу с

пятки ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища вверх, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.

**Поза «Мостика»** Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.

**Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

**Поза «Змеи»** Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, ноги упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.

**Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 секунд.

**Поза «Горы»** Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует

братом за заслонку. Гуси-лебеди покружились, покружились и улетели восвояси.

Вышла Маша с братцем и бросилась бежать домой. Гуси-лебеди увидели их и снова вдогонку пустились. Вот, вот братца вырвут из рук.

Хорошо яблонька близко оказалась. Спрятала она Машу с братцем, густыми ветками укрыла. Гуси-лебеди покружили, покружили так ни с чем и вернулись.

Добежала Маша домой и дух перевела. Тут и родители из города вернулись, гостинцы привезли.

потянуться. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

**Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

**Поза «Дерева»** Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

**Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём

**Комплекс №3**

<b>Название упражнения</b>	<b>Значение поз</b>
1.Поза «Ребёнка»	Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.
2. Поза «Кошки»	Придаёт гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.
3. Поза «Бриллианта»	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.
4. Поза «Прямого угла»	Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей (полезно при варикозном расширении вен), улучшает работу сердца.
5. Поза «Скручивания»	Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.
6. Поза «Божественная»	Даёт возможность дышать полной грудью, вызывает чувство лёгкости.
7. Поза «Кривого дерева»	Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.
8. Поза «Расслабления»	Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Шёл дед, шёл через высокие сугробы, перешагивая, а рядом с ним бежала собака. Она нюхала то след, то дорогу, то смотрела на хозяина. Так он шел по лесу и не заметил, как обронил рукавичку.

Лежит рукавичка, снегом заметённая. В это время по лесу бежала мышка. Заметила она рукавичку, забралась в неё и стала в ней жить.

Через сугробы прыгает лягушка. Увидела рукавичку и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт? Мышка норушка. А ты кто?

-Я, мышка норушка.

Давай жить вместе.

Вот их уже двое.

Бежит между деревьями длинноухий заяц, увидел рукавичку. Подбежал и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт?

А ему отвечают.

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-А ты кто?

Я зайка побегайка, пустите меня к себе жить. И вот их уже трое.

### Сказка «Рукавичка».

Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Божественная» Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.

Поза «Скручивания» Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.

Рукавичка стала больше, заметнее на белом снегу. Бежит лисичка, хвостом пушистым заметает след. Увидела рукавичку, подбежала и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт?

Ей отвечают:

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-Я зайка - побегайка.

-А ты кто?

-Я лисичка сестричка.

Пусть меня жить.

Заглянула она в рукавичку, и звери ей понравились. Она осталась жить. Вот уже четверо живут в рукавичке.

По лесу, рыская, бегал голодный волк, через деревья, кусты перепрыгивает. Остановился около рукавички и спрашивает:

-Кто в рукавичке живёт?

Ему отвечают:

-Я мышка норушка.

-Я лягушка квакушка.

-Я зайка - побегайка.

-Я лисичка сестричка.

-А ты кто?

-Я волчок серый бочок.

-Пусть меня к себе.

Вот их уже пятеро в рукавичке. Большая рукавичка стала, далеко её видеть.

Мимо рукавички бежит кабан. Увидел рукавичку, заглянул в неё и видит, сидят в ней звери в причудливых позах.

Поза «Кошки» Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.

Поза «Прямого угла» Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Кривого дерева» Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой



Кабану интересно стало, он тоже остался. Рукавичка совсем большая стала.

А мороз крепчает, у деда руки замёрзли. Заметил он, что нет рукавички. Пустились они назад рукавичку искать. Собака бежит, лает, след нюхает. Услыхали звери лай, в рассыпную в свои норки бросились и затихли. Звери лежат в своих норках им тепло и тихо.

Они лежат и думают: о весеннем, тёплом солнышке, зелёной траве, и им тепло.

захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повёрнута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, и руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

**Комплекс № 4**

<b>Название упражнения</b>	<b>Значение поз</b>
1. Поза «Зародыша»	Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.
2. Поза «Ребёнка»	Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомляемость.
3. Поза «Дерева»	Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.
4. Поза «Кузнечика»	Укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта.
5. Поза «Головоколенная»	Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.
6. Поза «Лотоса»	Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.
7. Поза «Бегуна»	Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.
8. Поза «Расслабления»	Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает.

Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы.

Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колыхаются и извиваются, и прячут морских животных.

Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой большой и грозный скат, раскинул свой чёрный плащ и проплыл мимо.

### Путешествие по морскому дну.

Поза «Зародыша» лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую, левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, стараясь коснуться подбородком или лбом колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 сек. и расслабиться. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Кузнечика» Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.

Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы. Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдем мимо.

Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтиками. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем.

Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъем идет плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту.

Снимаем костюмы водолазов и ложимся на теплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать теплое, доброе тепло солнца.

Поза «Головоколенная» Сядь на полу, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступней положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноименной рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперед, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперед, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

**Комплекс №5**

<b>Название упражнения</b>	<b>Значение поз</b>
1. Поза «Змеи»	Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.
2. Поза «Бриллианта»	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.
3. Поза «Бегуна»	Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.
4. Поза «Головоколенная»	Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.
5. Поза «Угла»	Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.
6. Поза «Рыбы»	Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительные действия на мышцы лица.
7. Поза «Лотоса»	Успокаивает нервную систему, улучшает осанку, способствует хорошей работе внутренних органов.
8. Поза «Расслабления»	Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

От берегов Белого моря до берегов Тихого океана на тысячи километров, протянулась тайга. Лес, лес – без конца и края. Огромные кедры в горах, голубые лиственницы по берегам сибирских рек, непроходимые завалы, поваленных бурей деревьев – всё это тайга.

А где кончается тайга, там, за Полярным кругом, начинается тундра. Карликовые берёзки, ивы, да цветы по берегам холодных озёр и на вершинах сопок. Земля здесь оттаивает в короткое полярное лето, только сверху, а глубже она твёрдая и мёрзлая. Суровая здесь природа. Но с давних времён живут здесь оленеводы, охотники, рыбаки.

На широких лыжах, уходят охотники далеко за дичью. Рыбаки выходят в открытое море на лов рыбы. С места на место кочуют оленеводы, перегоняя стада в места, где растёт белый мох – ягель.

Долго длится полярная ночь. Только в марте покажется солнце, потеплеет. Но вдруг снова налетит снежная буря, ледяной ветер загонит людей в жилища, где тепло, и готовиться обед.

### Сказки народов тайги и тундры.

Поза «Змеи» Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе опираясь на руки медленно поднимаем верхнюю часть туловища, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрываем. Затем на выдохе плавно опуститься, голову на бок, руки вдоль туловища.

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Бегуна» Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок, и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

Поза «Головоколенная» Сед на пол, ноги прямые, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

Оленеводы все собираются в это время в ярангах, сидят у огня и слушают сказку. Сказочник рассказывает об отважных охотниках, злых колдуньях, добрых животных, чудесных рыбах, красивых птицах.

Долго рассказывает свои сказки сказочник, у детей уже смыкаются глаза, хочется спать, да жаль прослушать хоть слово.

Сказки сказочник заканчивает, за пологом яранги утихает буря. Сказки помогают скоротать длинную полярную ночь пастухам, оленеводам.

Не даром у чукчей и эвенков сказочники самый уважаемый человек в стойбище. От одного сказочника - к другому, из уст в уста, век за веком переходили самые любимые сказки и дошли они до наших дней.

Поза «Угла» Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

Поза «Рыбы» Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.

Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступней положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

<b>Комплекс №6</b>	
<b>Название упражнения</b>	<b>Значение поз</b>
1. Поза «Угла»	Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.
2. Поза «Бриллианта»	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.
3. Поза «Бегуна»	Порождает гармонию, равновесие, умиротворённость и силу, способствует сокращению и тонизации внутренних органов, развивает силу и ловкость.
4. Поза «Кривого дерева»	Тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует успокоению нервной системы, вырабатывает равновесие.
5. Поза «Горы»	Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.
6. Поза «Полу плуг»	Улучшает деятельность почек, тонизирует мышцы ног.
7. Поза «Рыбы»	Улучшает функцию дыхательных органов, пищеварительного тракта, улучшает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник, оказывает положительное действия на мышцы лица.
8. Поза «Скручивания»	Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему в частности. Развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.
9. Поза «Расслабления»	Поза даёт человеку отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.



Мы с вами собрали рюкзаки, закинули их на плечи и отправляемся в поход по нашим сопкам. Сопки осенью очень красивые.

Они как бы раскрашены умелой рукой художника.

Очень много золотой и багровой краски.

Идём по широкой дороге мимо низких сопок и небольших озёр. Нам нужно пройти на питьевое озеро. Дорога уходит в карьер, а мы с вами переходим на тропинку. Она пролегает между зарослей карликовой берёзки. Ребята посмотрите, какие мелкие кисточки на ней. Веточки причудливой формы.

Есть берёзки и выше, они тоже изогнуты, так как корни её, из-за каменистой почвы, расти, не могут. Расположены они на поверхности. Листочки у берёзки мелкие.

### *Поход в осенние сопки.*

**Поза «Угла»** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

**Поза «Бегуна»** Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд. Дыхание спокойное.

**Поза «Кривого дерева»** Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Ногу, на которой стоите, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

Поднимаемся на вершину сопки, а за ней на другую, ещё выше. Склон высокой сопки покрыт багульником, брусничником и кустиками черники. Ягоды на кустах зрелые и вкусные. Здесь мы с вами сделаем привал. Соберём ягоды для витаминного чая. Рассмотрим растение багульника. Это растение тоже очень полезное. Чай из багульника возвращает силы. Мы с вами разведём костёр и накипятим чай. Заварим: бруснику, чернику и багульник. Чай очень вкусный. Привал наш не большой и пора в путь дорогу. Собираем рюкзаки и идём дальше. Вот и вершина нашей сопки.

Внизу раскинулось красивое озеро, где мы с вами сделаем привал. Посмотрите, какая чистая вода, но она очень тёмная. Озеро холодное. По краям озера много цветов, деревья более высокие, т.к. влаги здесь больше. Посмотрите, рыбёшки плавают в озере. Сейчас мы с вами сделаем кораблики с парусами из листьев и спустим на воду. Парусная регата отправилась в путь. Тихий ветерок погнал кораблики на середину озера. Помашем им и отправимся в обратный путь.

Вернёмся мы с вами, другой, более ближней дорогой. Поднимаемся на сопку. На вершине сопки посмотрите, какие огромные глыбы. Давайте подойдём поближе и рассмотрим их. Камень этот называется гранит. В его состав входит слюда, посмотрите, как она сверкает на солнце.

Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

Поза «Бриллианта» Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Скручивания» Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть на право или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание

Вон и наш сад уже виден, но нам нужно ещё преодолеть две сопки. Одна более ровная и не высокая, а другая очень крутая. Давайте мы её обойдём. Ступайте осторожно, здесь небольшое болото. Прыгаем с кочки на кочку.

Вот мы с вами и миновали последнюю сопку. Подходим к детскому саду. Там ждёт нас вкусный обед, а после обеда сон. Он будет здоровый и крепкий. Мы с вами получили заряд бодрости на всю неделю. Путь был длинный, но очень интересный. Время прошло не заметно и нам пора расстаться.

произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.

Поза «Полу плуга» Из исходного положения стойки на плечах, ладони на пояснице, ноги поднять вверх. На выдохе одну ногу опустить за голову параллельно полу. Держать 3 – 5 сек. Затем ноги поменять. Дыхание равномерное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляем. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова повернута в сторону. Представить что- то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.

**Комплекс №1**

<b>Название упражнения</b>	<b>Значение поз</b>
1. Поза «Зародыша».	Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.
2. Поза «Горы».	Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.
3. Поза «Ребёнка».	Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.
4. Поза «Бриллианта».	Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.
5. Поза «Головоколенная».	Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.
6. Поза «Угла».	Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.
7. Поза «Расслабления».	Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.

## Сказка «Курочка ряба».

Жли-были дед и баба, и была у них курочка ряба.

Снесла курочка яичко не простое, а золотое.

Дед бил, бил не разбил, баба била, била не разбила.

Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко и разбилось.

**Поза «Зародыша»** лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

**Поза «Горы»** Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.

**Поза «Ребёнка»** Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

**Поза «Бриллианта»** Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Дед плачет, баба плачет.

А курочка кудахчет: не плач дед, не плач баба. Снесу я вам яичко не золотое, а простое.

Баба и дед довольны. Наступил в доме мир и покой.

**Поза «Головоколенная»** Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперед, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

**Поза «Угла»** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

**Поза «Расслабления»** Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.

