

Общие рекомендации для занятий йогой

В помещении, где проходят занятия йогой, должно быть достаточно места для прыжков и вытяжений вверх и в стороны.

Оно должно быть хорошо проветриваемым и освещенным.

Перед занятием стоит вымыть пол, чтобы можно было ходить босиком и ложиться.

Хорошо, если у одной из стен можно делать стойки на руках и голове.

Хорошо, если в помещении будут часы с крупным циферблатом и секундной стрелкой, чтобы можно было делать позы влево и вправо одинаково по продолжительности (от 5 до 15 секунд).

Там не должно быть холодно. Помните: асаны были разработаны в жарком климате — в тепле мышцы расслаблены и растягиваются легче.

Заниматься следует в свободной одежде и босиком.

В перевернутых позах надо снимать очки, заколки и резинки с волос. А в Шавасане, кроме этого, — кольца, наручные часы и браслеты.

Вам могут понадобиться три одеяла и коврик.

Заниматься на коврике удобнее. Он помогает лучше ощутить расстояние между стопами, а также симметрию и плоскость позы. Ноги на коврике не мерзнут и не скользят.

В Шавасане тело не должно замерзать, а подбородок — задираться вверх. Поэтому, чтобы было удобнее лежать неподвижно одну—три минуты, можно постелить одно одеяло на пол, другое, сложенное в несколько раз одеяло положить под голову и шею, а третьим — укрыться.

Дети с удовольствием занимаются вместе. Групповое занятие приносит им больше радости, и зачастую они стараются лучше выполнять позы перед своими ровесниками.

Перед занятием подготовьте помещение вместе с детьми и сделайте небольшую тихую паузу, которая настроит и успокоит ум.

После занятия будет правильно, если юные ученики сами сложат свои коврики и одеяла.

В любой позе нужно следить, чтобы дыхание не задерживалось и было естественным, а живот, горло и лицо — расслабленными.

Во всех позах надо находить равновесие и легкость — это получается, когда вы растягиваетесь симметрично в противоположные стороны.

Во всех позах следует отличать вытяжения от напряжения. Напряжения в йоге не нужны. Нужны вытяжения.

Не в одной позе не следует проявлять агрессии. Учитесь вытягиваться мягко, плавно и глубоко. Помните: напряженная мышца не способна вытянуться. А расслабленная — способна. Расслабление связано с выдохом, а вытяжение — со вдохом.

Девушкам подросткам во время менструации надо воздержаться от практики любых асан, кроме восстанавливающих.

Нельзя заниматься с повышенной температурой, зубной или головной болью. Не занимайтесь на солнце или после солнечных ванн.

Категорически нельзя заниматься при травмах шеи, позвоночника и коленей без консультации с учителем или врачом.

Не следует заниматься на полный желудок и пить во время занятий.

Лучше разности во времени йогу и занятия спортом, а также массаж.

Чтобы продвижение в практике было ощутимым, рекомендуется заниматься два раза в

неделю, чтобы интервал между занятиями составлял три или четыре дня.

Занятие не должно превышать одного часа для подростков и 45 минут для детей до 12 лет. Во время занятий постарайтесь, чтобы активные и требующие усилий асаны(это все позы стоя, лодочные позы и прогибы назад) занимали столько же времени, что и более мягкие и расслабленные позы.

Ширшасана выполняется во время занятия один раз, и сразу после нее делается Йога мудрасана.

Саламба сарвангасана выполняется после Ширшасаны, но эти две позы не обязательно выполнять подряд.

Вы можете комбинировать порядок поз сами, ориентируясь на то, в каком порядке были представлены семь семей асан. Но помните:

- Не делайте активные прогибы назад сразу после наклонов вперед, и наоборот. Можно разнести эти две семьи поз по разным комплексам.
 - После прогибов назад нужно восстанавливать спину в Йога мудрасане, Двипада супта супта павана муктасане и делать скручивания.
 - После наклонов вперед также хорошо сделать скручивания.
 - Занятия всегда заканчивается Шавасаной.
-

Внеурочное занятие по йоге для 5-ых классов.

Цель занятия: развитие физических качеств посредством асан, привитие навыков глубокого дыхания

Задачи: 1. Обучить технике асан.

2. Закрепить навыки глубокого дыхания

3. Способствовать развитию физических качеств

Оборудование: йоговские коврики или гимнастические маты, фитболы, CD-проигрыватель

№	Содержание	д/а	ОМУ
1.	Вводная часть Построение Дыхательные упражнения -Нижнее дыхание -Диафрагмальное дыхание	10мин. 1мин. 6-8 счетов 6-8 счетов	Приветствие. Сообщение темы и задач урока. Дыхание животом. Надуть живот –вдох, слнуть – выдох. Иммитация «надуваем шарик животом» Среднее дыхание.Вдох-поднимаем диафрагму, выдох- опускаем. Иммитация «надуваем шарик диафрагмой», представляем, что воздушный шарик находится в середине груди

	-Верхнее дыхание Полное йоговское дыхание	6-8 счетов 6-8 счетов	Вдох-поднимаем ключицы вверх, выдох-опускаем ключицы Вдох-надуваем живот, поднимаем диафрагму, затем ключицы, выдох-сдуваем живот, опускаем диафрагму, ключицы.
2.	Основная часть Комплекс «Приветствие Солнцу» 1.Поза горы 2.Поза благодарности 3.Поза с поднятыми вверх руками 4.Поза вытяжения вниз 5.Поза «собаки мордой вверх» 6.Поза «собаки мордой вниз» 7. Поза «собаки мордой вверх» 8.Поза вытяжения вниз 9.Поза с поднятыми вверх руками 10.Поза благодарности 11.Поза горы Дополнительные асаны 1.Поза «треугольника» 2.Поза «война с двумя мячами» 3.Поза «стула» 4.Поза «посоха» 5.Поза «посоха с вытяжением рук вверх» 6.Поза полного вытяжения спины 7.Поза лежа с замком на коленях 8.Поза «кобры» 9.Поза «саранчи» 10.Поза «труп»	25 мин.	Стопы на ширине плеч, плотно прижаты к полу Спина прямая Тянемся выше, пальчики «антенки», принимаем энергию из космоса, представляем, что тепло идет по всему телу Колени не сгибать, тянемся ниже Вытягиваемся вверх, вперед Пятки врозь, пытаемся поставить на пол, пальчики ног во внутрь, копчиком тянемся вверх Таз не поворачивать Спина прямая, тянемся макушкой вверх Стопы на себя, ноги натянуты, вытягиваемся вверх Смотреть вперед, пытаемся положить грудь, ноги не сгибать в коленях Прогибаемся больше Поза полного расслабления
3.	Заключительная часть	10 мин.	

	<p>Игры с фитболом -Передать фитбол ногами</p> <p>-«Волейбол ногами»</p> <p>«Массажисты»</p>		<p>Разделить на 2 команды. И.п.-лежа на спине ноги вверх. Задача передать мяч, удерживая его между ног, соседу. Выигрывает та команда, которая быстрее всех сделает передачу фитбола.</p> <p>Выбирается водящий в команде. Можно разделить на любое кол-во команд(в зависимости от кол-ва фитболов). Водящий по очереди бросает фитбол участникам команды. Каждый участник занимает и. п. – лежа на спине, ноги вверх согнуты в коленях, стопы расположены так, чтобы отбить мяч в руки водящему. Выигрывает та команда, которая быстрее всех выполнит передачу мяча.</p> <p>Все занимающиеся садятся «паровозиком» друг за другом. Каждый выполняет массаж впереди сидящему участнику. Учитель показывает приемы массажа, и выполняет его первому сидящему в «паровозике».</p>
--	--	--	---

Внеурочное занятие по йоге для 3-4 классов.

Цель занятия: развитие физических качеств посредством асан, привитие навыков глубокого дыхания

Задачи: 1. Обучить технике асан.

2. Укрепление межреберных мышц посредством упражнений на дыхание.

3. Способствовать развитию физических качеств.

Оборудование: йоговские коврики или гимнастические маты, фитболы, CD-проигрыватель

№	Содержание	д/а	ОМУ
1.	<p>Вводная часть</p> <p>Построение</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>«Надуваем воздушный шар»</p>	<p>10мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>6</p> <p>счетов</p> <p>вдох</p> <p>6</p> <p>счетов</p>	<p>Приветствие. Сообщение темы и задач урока.</p> <p>Вдох-надуваем живот, поднимаем диафрагму, затем ключицы, выдох-сдуваем живот, опускаем диафрагму, ключицы.</p>

	«Пчелиное жужжание»	ВЫДОХ	Глубокий вдох, с выдохом звук «ж»
2.	<p>Основная часть</p> <p>Комплекс «Приветствие Солнцу»</p> <p>1.Поза горы</p> <p>2.Поза благодарности</p> <p>3.Поза с поднятыми вверх руками</p> <p>4.Поза вытяжения вниз</p> <p>5.Поза «собаки мордой вверх»</p> <p>6.Поза «собаки мордой вниз»</p> <p>7. Поза «собаки мордой вверх»</p> <p>8.Поза вытяжения вниз</p> <p>9.Поза с поднятыми вверх руками</p> <p>10.Поза благодарности</p> <p>11.Поза горы</p> <p>Дополнительные асаны</p> <p>1.Поза «стула»</p> <p>2.Поза «деревя»</p> <p>3. Поза «посоха»</p> <p>4.Поза «черепahi»</p> <p>5.Поза лежа с замком на коленях</p> <p>6.Поза «кобры»</p> <p>7.Поза «крокодила»</p> <p>8.Поза «труппа»</p>	20 мин.	<p>Во время выполнения асан выполнять глубокое дыхание</p> <p>Стопы на ширине плеч, плотно прижаты к полу</p> <p>Спина прямая</p> <p>Тянемся выше, пальчики «антенки», принимаем энергию из космоса, представляем, что тепло идет по всему телу</p> <p>Колени не сгибать, тянемся ниже</p> <p>Вытягиваемся вверх, вперед</p> <p>Пятки врозь, пытаемся поставить на пол, пальчики ног во внутрь, копчиком тянемся вверх</p> <p>Спина прямая, тянемся макушкой вверх</p> <p>Таз не поворачивать</p> <p>Стопы на себя, ноги натянуты, вытягиваемся вверх</p> <p>Пытаемся положить грудь, ноги не сгибать в коленях</p> <p>Прогибаемся больше</p> <p>Поза полного расслабления</p>
3.	<p>Заключительная часть</p> <p>Игры с фитболом</p> <p>-Передать фитбол ногами</p> <p>-«Волейбол</p>	10 мин.	<p>Разделить на 2 команды. И.п.-лежа на спине ноги вверх. Задача передать мяч, удерживая его между ног, соседу. Выигрывает та команда, которая быстрее всех сделает передачу фитбола.</p> <p>Выбирается водящий в команде. Можно разделить на любое кол-во команд(в зависимости от кол-ва</p>

	ногами»		фитболов). Водящий по очереди бросает фитбол участникам команды. Каждый участник занимает и. п. – лежа на спине, ноги вверх согнуты в коленях, стопы расположены так, чтобы отбить мяч в руки водящему. Выигрывает та команда, которая быстрее всех выполнит передачу мяча.
	«Массажисты»		Все занимающиеся садятся «паровозиком» друг за другом. Каждый выполняет массаж впереди сидящему участнику. Учитель показывает приемы массажа, и выполняет его первому сидящему в «паровозике».

Внеурочное занятие по йоге для 1-2 классов.

Цель занятия: развитие физических качеств посредством асан, привитие навыков глубокого дыхания

Задачи: 1 Ознакомиться с техникой асан в облегченном варианте.

2. Укрепление межреберных мышц посредством упражнений на дыхание.

3. Способствовать развитию физических качеств.

Оборудование: йоговские коврики или гимнастические маты, фитболы, CD-проигрыватель

№	Содержание	д/а	ОМУ
1.	Вводная часть Построение Основная часть Урок-путешествие «Джунгли»	2мин. 28мин.	Приветствие. Сообщение задач урока.

<p>«Мы с вами отправляемся в путешествие по джунглям. Становимся на ковры - самолеты и летим в джунгли.</p> <p>Сходим с ковров-самолетов. Перед нами пальмы. Давайте покажем какие пальмы.</p> <p>Идем по джунглям. Дышим глубоко, вдыхаем запах экзотических цветов. Перед нами горы. Давайте покажем горы.</p> <p>Идем дальше. Перед нами деревья.</p> <p>Перед нами горная река. Давайте потрогаем водичку.</p> <p>Посмотрите на том берегу лев.</p> <p>Лев устал. Лев уснул.</p> <p>Лев проснулся, встал потянулся.</p> <p>Лев добрый, злой.</p> <p>Лев ушел на охоту. Будем переправляться на другой берег.</p> <p>На другом берегу встретили черепаху.</p>	<p>И.п. -Стопы на ширине плеч, плотно прижаты к полу. Спина прямая Вдох-руки в стороны. Выдох-и.п.</p> <p>Поза «Пальма» Исходное положение — стоя, спина прямая, ноги расставлены примерно на 2 ширины ступни. Взгляд направлен вперед. Переплетите пальцы, поднимите руки, ладонями развернув к потолку. На вдохе потянитесь за руками как можно сильнее. Оторвите пятки от пола и поднимитесь на носки. Выдох-и.п. Глубокое дыхание на счет 4 вдох, выдох</p> <p>Поза «Горы» И.п.- стоя, спина прямая, ноги расставлены примерно на 2 ширины ступни. Взгляд направлен вперед. Вдох-руки в стороны книзу. Удерживаем положение 10 сек. Дыхание ровное спокойное. На выдохе возвращаемся в и.п. Поза «Дерева» в упрощенном варианте-стоя на одной ноге, вторая вперед согнутая, руки в стороны.</p> <p>Вдох-руки вверх, выдох-наклон вперед - поза вытяжения вниз. Вдох-поднимаемся, руки вверх, выдох-опустить руки. Поза льва - и.п.упор, стоя на коленях, рычим, вытягивая язык. Поза расслабления, сед на пятках,наклон вперед, руки вверх. И.п.-упор стоя на коленях-вдох, округлить спину-выдох, и.п.-вдох, поза собака мордой вниз-выдох. Выталкиваемся копчиком вверх, пятки врозь, пытаемся поставить на пол, пальчики ног во внутрь. Делаем вдох, прогибаемся в пояснице, на выдохе- в позу «собака мордой вверх». Вытягиваемся вверх, вперед И.п.-упор стоя на коленях, вдох- прогнуться, выдох-округлить спину порычать. Поза «Лодочки»</p> <p>Поза «Черепахи». И.п.- сед, ноги врозь, наклон, пытаемся положить грудь, ноги не сгибать, руки под коленями.</p>
--	---

	<p>Вдруг опять появился лев. Прячемся под горой.</p> <p>Лев ушел. На сушу вышел крокодил.</p> <p>Затем выползла змея. Покажем змею.</p> <p>Полежим на солнышке, позагораем. Заключительная часть Игры с шариком Су-Джоку.</p>	<p>15мин.</p>	<p>Поза «Воин, сидящий под горой», затем поза «Поклон йога».</p> <p>Поза «Крокодила» И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. Отдых-руки ладонь на ладонь, положить лоб.</p> <p>Поза «Кобры». И.п.-лежа на животе, руки упираются ладонями на уровне груди. Вдох-поднимаемся, упираясь ладонями, прогибаемся, голова чуть назад. Выдох - опуститься. Отдых - руки ладонь на ладонь, положить лоб.</p> <p>Поза «Трупа» - поза полного расслабления.</p> <p>Игра «Массажист» Все занимающиеся садятся «паровозиком» друг за другом. Каждый выполняет массаж шариком впереди сидящему участнику. Учитель показывает приемы массажа, и выполняет его первому сидящему в «паровозике».</p> <p>Самомассаж-игра с ежиком.</p>
--	---	---------------	---

Противопоказаний к занятиям йогой не так много, и они, как правило, касаются людей с довольно серьёзными заболеваниями. Это перенесённые операции на мозге и черепно-мозговые травмы, тяжёлые травмы позвоночника, серьёзные сердечные заболевания – пороки сердца, аритмия, аневризма аорты, патологии миокарда; нейроинфекции - вызванные бактериями, вирусами или другими возбудителями инфекционные заболевания нервов, головного и спинного мозга; инфекционные заболевания опорно-двигательной системы; внутриглазное и внутричерепное давление; эпилепсия; психические расстройства; онкологические заболевания; ослабленное состояние, когда противопоказаны нагрузки; хронические заболевания в стадии обострения.