Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”
для детей средних групп
“Весёлая обезьянка”

|  |  |
| --- | --- |
| Далеко-далеко на необитаемом острове жила весёлая обезьянка. | **Поза “Тадасана”**Стоя прямо, руки вдоль тела опущены вниз, носки ног приподняты. |
| На том острове росли высокие пальмы. | **Поза “Пальма”**Вытянуть руки вверх, встать на носки, растягивая позвоночник вверх задержаться в этом положении на 8–10 секунд и опуститься на всю ступню. Растягивает позвоночник способствует увеличению роста. |
| Однажды утром, когда солнышко поднялось очень высоко. | **Поза “Солнце”**Встать прямо, ноги на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх. |
| Обезьянка отправилась искать себе друзей. Как вдруг, налетела большая туча, и подул сильный ветер, а потом полил дождь. | **Дыхание “Ш-Ш-Ш”**Махи кистями рук. |
| Чтобы не промокнуть, обезьянка спряталась под большим деревом. | **Поза “Дерево”**Встать прямо, ноги вместе, руки поднять в стороны ладонями вниз. Растягивать руки, сближая лопатки. |
| Пока лил сильный дождь, обезьянка решила сделать зарядку. | **Поза “Мельница”**Вращать руками вперед на задержке дыхания, кто сколько может. Затем сильно выдохнуть через рот, выбрасывая вперед или в сторону прямые руки. |
| “Ура!” – крикнула обезьянка, обрадовалась, что закончился дождь. Села и стала думать, где искать друзей. | **Поза “Алмаз”**Сидя на пяточках, спина прямая, руки лежат на бедрах. |
| Подтянулась | **Поза “Гора”**Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника). |
| Видит две кошечки идут, одна была доброй и сказала: “Мяу” | **Поза “Добрая кошечка”**Встать “на четвереньки”, медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Сказать “мяу”. |
| А другая сердитая ответила:” Ш-ш-ш” | **Поза “Сердитая кошечка”**Из позы “Кошечка добрая” перейти в **позу “Кошечка сердитая”:** медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Сказать “ш-ш-ш”. |
| А потом она подружилась с медвежонком. И стали на спинке кататься. | **Перекаты на спине.** |
| А затем подползла к ним змея. | **Поза “Кобра”.**Лежа на животе, руки на уровне плечей , приподняться на вытянутые руки и голову слегка наклонить назад. |
| А на реке она подружилась с крокодилом. | **Поза “Крокодил”**Лежа на животе, руки сложить перед собой одну на другую, пожить голову на них и ноги расставить как можно шире. |
| Вот сколько друзей новых появились у весёлой обезьянки. | **Расслабление**Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза. |