

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Управление образования Ленинского района

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 50

620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 144 А, тел. (343) 257 32 16

e-mail: mdou50@eduekb.ru

Каталог упражнений с элементами хатха – йоги с блоками



Упражнение № 1 «Сурикат»



Исходное положение:

дети встают на блоки, руки на поясе, ноги вместе.

- На счет 1-7 поднимаются на полу пальцах.
- На счет 8- встают на высокие полу пальцы и замирают в позе.
- На 1-7, на 8 - принимают исходное положение.

Упражнение повторяется 5-6 раз.

Упражнение № 2 «Орёл»



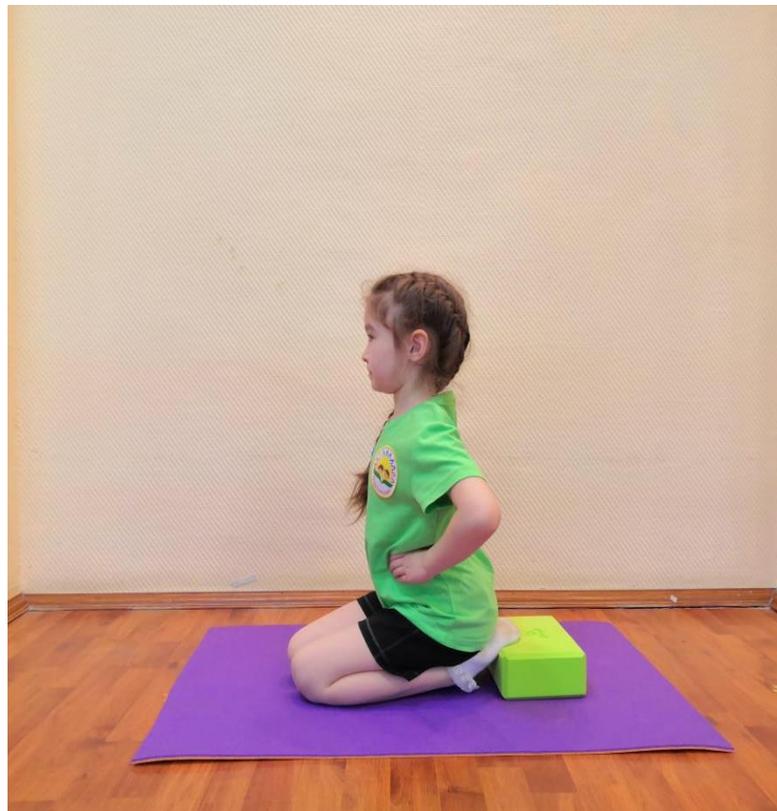
Исходное положение:

стоя на блоке, руки на поясе (или в стороны), ноги вместе, пальцы стоп приспущены вниз, как орел сидит на ветке.

- На счет - 1 дети пальцами сжимают блок, на 2 разжимают.
- На счет 1-8 сильно зажать пальцами стоп ребро блока.

Упражнение выполняется 6-8 раз.

Упражнение № 3 «Сова»



Исходное положение:

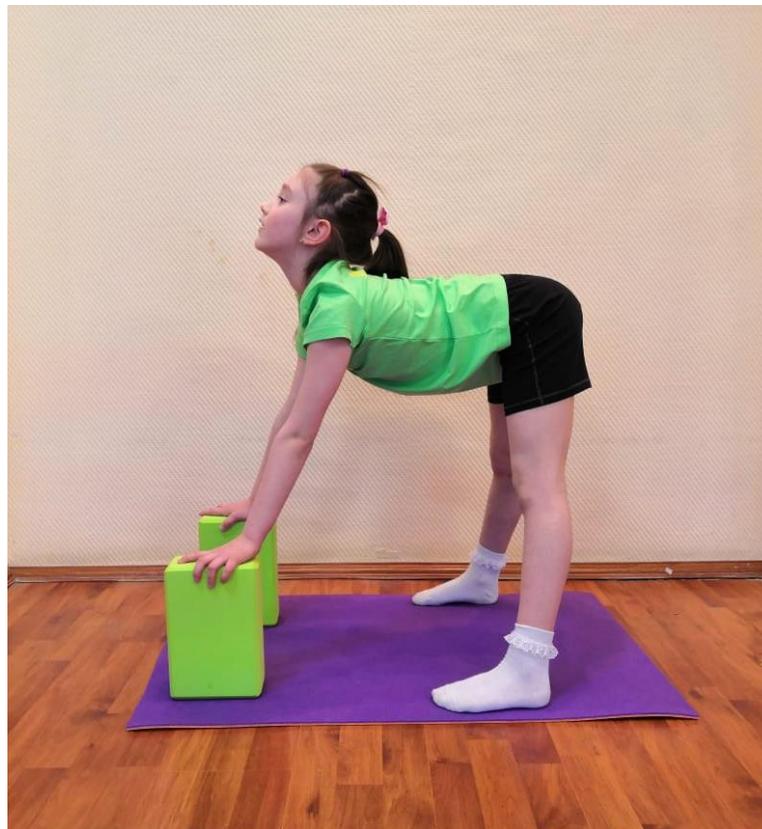
сидя на полу, таз опущен на пятки ног, пальцы стопы лежат на блоке.

- На счет 1- поворачивают голову вправо.
- На счет 2 – прямо, на 3 – влево.
- На счет 4 – прямо.

Если дети выполняют повороты головы, предлагаю второй вариант выполнения упражнения – повороты головы следует выполнять через полукруг от правого плеча к левому и наоборот.

Упражнение повторяется 6-8 раз.

Упражнение № 4 «Кошка»



Исходное положение:

стоя на полу, ноги чуть шире плеч, блоки стоят коротким ребром на полу перед детьми, руки ставим на блоки.

- На 1 - на верх, на 2 - вниз.
«Кошка сердитая, кошка - ласковая».

Центр тяжести должен быть посередине – между рук и ног.

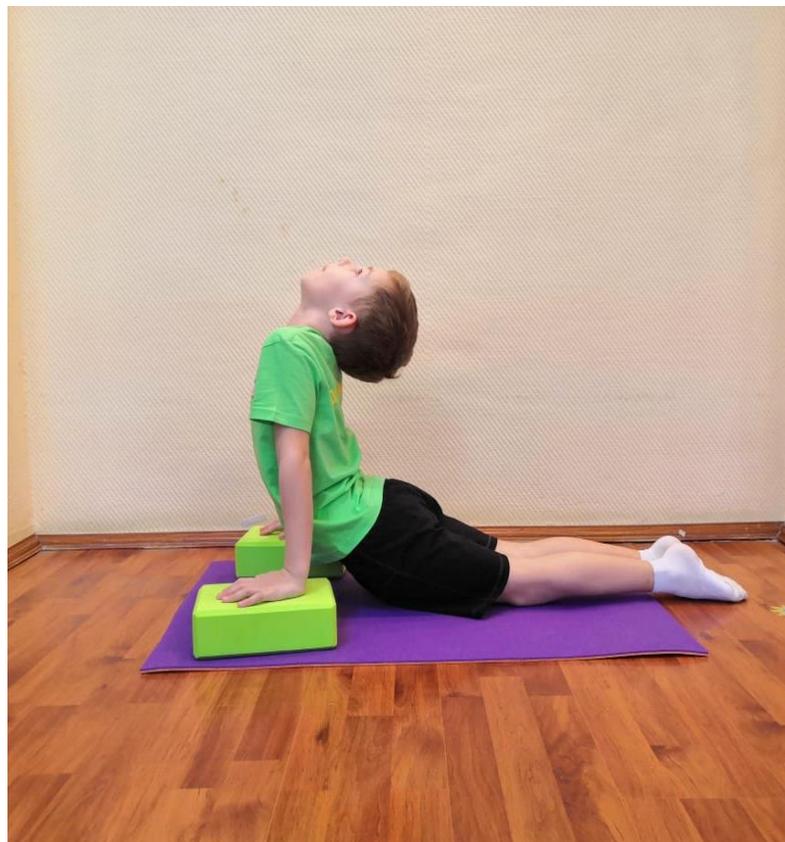
Упражнение № 4 «Кошка»



Вариант № 2:

Поставить блоки на длинное ребро (опустить блоки ниже)

Упражнение № 5 «Змея»



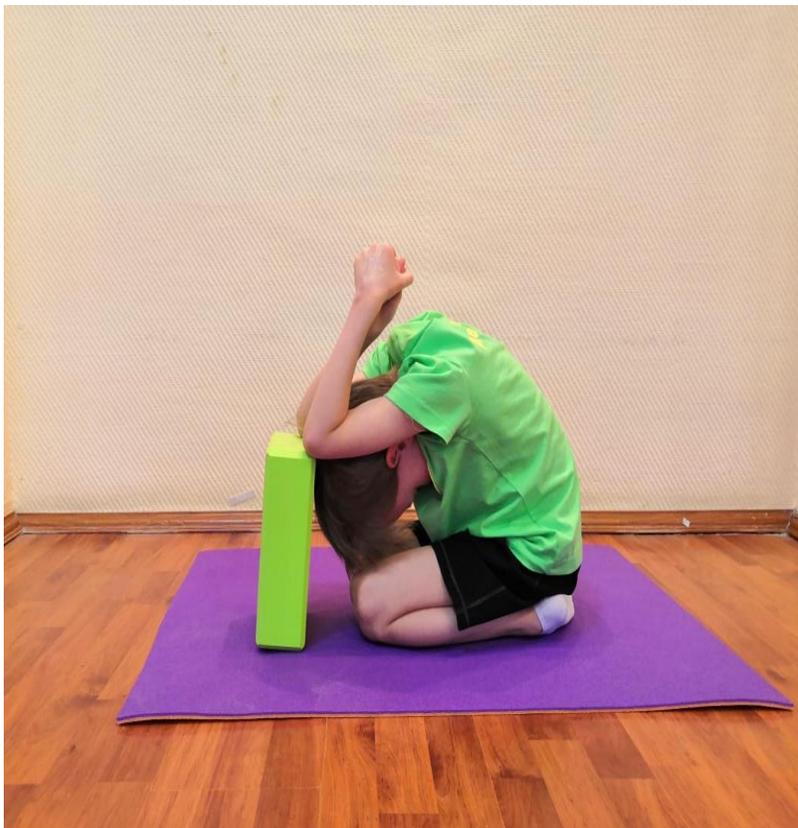
Исходное положение:

лежа на животе, блоки стоят с двух сторон от ребенка, руки ставим на блоки.

- На 1 – 4 вытягиваемся вверх, выгибая спину.
- На 5 – 8 возвращаемся в исходное положение.

Длительность этого упражнения, зависит от физической подготовки детей.

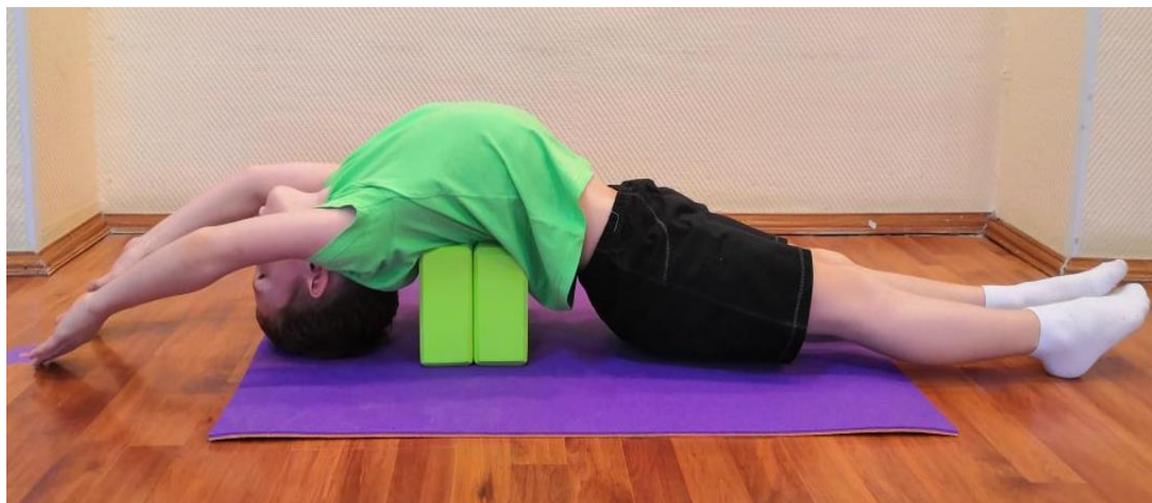
Упражнение № 6 «Черепашка»



Исходное положение:

сидя на пятках, ноги вместе, дети ставят перед собой кубик коротким ребром и на него ставят локти, зажимают руки в кулак. Голову убирают между двух рук, прячась за блок.

Упражнение № 7 «Лев»



Исходное положение:

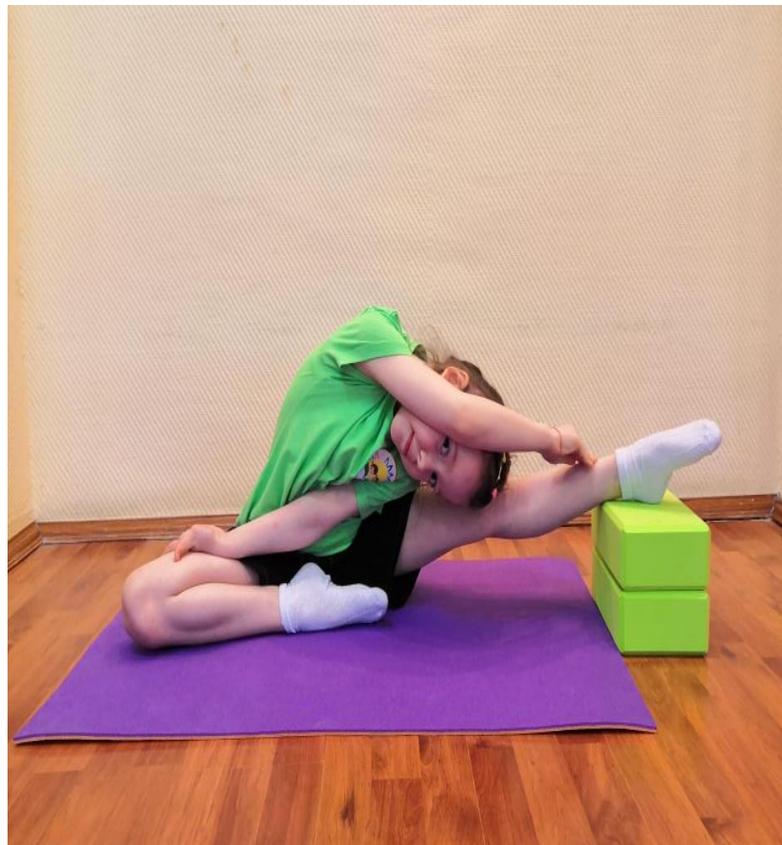
дети сидят, вытянув ноги вперед; подставляют блок под изгиб спины, и медленно опускаются на предплечье, затем руки вытягивают за голову.

- На счет 1-7 – фиксируют позу.
- На счет 8 – медленно переворачиваемся на бок.

Второй вариант выполнения упражнения возможен с добавлением второго блока.

Обязательное правило - после выполнения данного упражнения дети переворачиваются на бок, поджимают ноги и руки и только потом встают!

Упражнение № 8 «Спящая чайка»



Исходное положение:

дети, сидя ноги в сторону; правая нога согнута так, чтобы колено лежало на полу в направлении вправо, левая нога вытянута в сторону, пятка левой ноги лежит на блоке правая рука тянется к левой ноге, левая рука тянется к правой ноге.

- Данную позу принимаем на счет 1-8.

Упражнение повторяется 2-4 раза. И с другой ноги. Второй вариант исполнения упражнения предусматривает добавление блоков.

Упражнение № 9 «Ящерица»



Исходное положение:

лежа на животе, левая рука в упоре на ладони перед собой; под правое колено подставляем блок, правую ногу сгибаем к себе, нажимая правой рукой на пальцы правой ноги.

- На счет 1-8 фиксируем позу.

Повторяется все с другой ноги. Упражнение выполняется 2-4 раза.

Упражнение № 10 «Рыбка»



Исходное положение:

сидя на полу, руки на поясе, блок находится между стопами.

- На 1 – стопы сокращаем;
- На 2 – стопы натягиваем.

Упражнение повторяется 8-10 раз.

Упражнение № 11 «Страус»



Исходное положение:

стоя, ноги шире плеч, руки в стороны.

- На счет 1 – опускаем голову на блоки.
- На счет 2-7 – фиксируем положение.
- на счет 8 – возвращаемся в исходное положение.

Упражнение № 12 «Морской конёк»



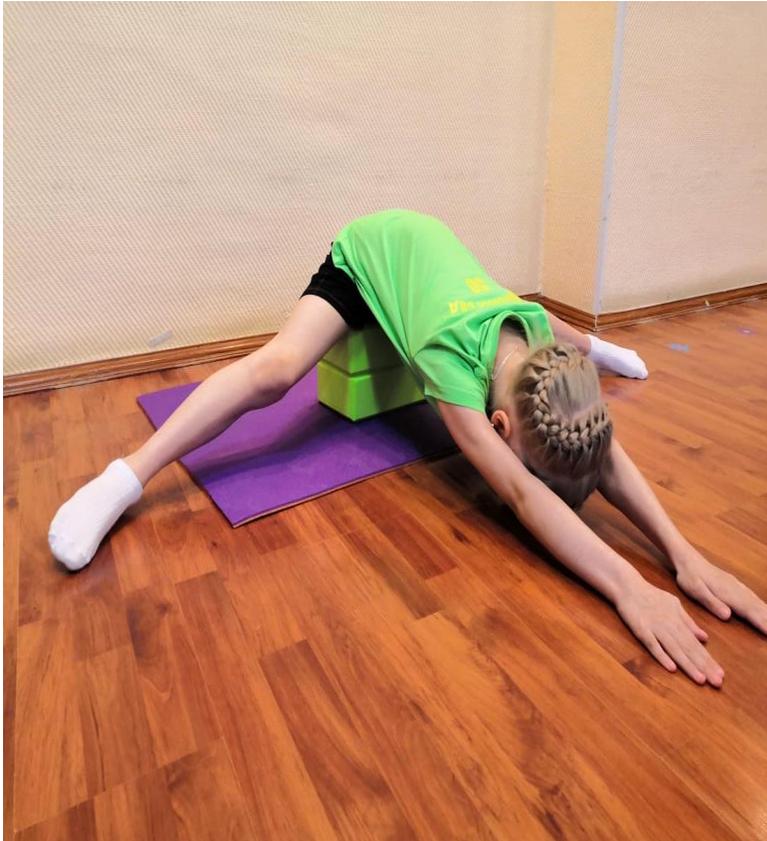
Исходное положение:

сидя, руки в упоре сзади, блок зажат между стопами.

- На счет 1-6 поднимаем ноги, чуть сгибая руки в локтях.
- На счет 7-8 возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 6-8 раз.

Упражнение № 13 «Морская звезда»



Исходное положение: сидя на блоках, ноги расставлены широко.

- На счет 1- 2 – руки на вверх.
- На счет 3-4 - медленно опускаемся вниз, кладем руки на пол, как можно дальше.
- На счет 5-7 – фиксируем положение;
- на счет 8 – медленно, с помощью рук, возвращаемся в исходное положение.

Повторяем 6-8 раз.

Количество блоков и используемых в этом упражнении и зависит от физической подготовленности детей.