

Содержание

Йога с детьми	4
Правила игры	8
Комплексы для развития силы, умения концентрироваться и расслабляться	12
Упражнения для йожек	16



Йога с детьми

Йога возникла в Индии более 2 тысяч лет назад как комплексное учение, охватывающее позы тела (асаны), дыхательные упражнения (пранаяму) и медитацию (дхьяну). Сегодня она пользуется любовью во всём мире благодаря своему положительному воздействию на разум и тело. Принятие и удержание различных поз служит подготовкой к медитации. Пребывание в асанах позволяет освободить разум, очистить тело, сделать качественную растяжку и ещё долгое время после этого находиться в состоянии покоя.

Открывая для себя йогу, дети с огромным удовольствием двигаются и экспериментируют. При этом они развивают своё тело и умение лучше его чувствовать, совершенствуют мотори-



ку и тренируют способность концентрировать внимание. Йога даёт им возможность выплеснуть энергию, углубить веру в себя, использовать свой потенциал и собраться с силами или, наоборот, успокоиться и расслабиться.

Практические советы

Заниматься йогой с детьми можно в просторном помещении или на свежем воздухе, лучше всего на лужайке или на пляже. В небольшой группе можно упражняться дома на обычном ковре или специальном коврике для йоги. Важно обеспечить детям свободу движений, мягкое покрытие и свежий воздух. Вокруг каждого ребёнка должно быть достаточно места, а одежду нужно выбирать удобную и позволяющую легко двигаться. Выполняя упражнения, дышите спокойно и свободно. Чтобы избежать перенапряжения, время от времени устраивайте перерывы. И обязательно прихватите с собой хорошее настроение.

Йога с игрой и удовольствием

Йога поддерживает стремление детей к движению и игре. Тридцать карт с упражнениями позволяют детям в игровой форме познакомиться с йогой. Они будут принимать непривычные позы и совершать движения, которые требуют собранности, укрепляют тело, стимулируют или, наоборот, успокаивают мышление. Кроме того, дети смогут зарядиться весельем и проявить инициативу — такую возможность им предоставит джокер.

Упражнения можно выполнять и дома, и в дороге, и в семье, и с друзьями — как в школе, так и, например, на дне рождения. Эта колода карт заставит вас всё время находиться в движении.

Правила игры

Разложите карты на полу лицом вниз. Один из игроков выбирает карту, и все участники выполняют изображённое на ней упражнение. После этого карту выбирает следующий игрок, и участники принимают новую позу. Так продолжается до тех пор, пока не закончатся карты и не будут выполнены все упражнения. Тот, кто выберет джокера, может придумать собственное упражнение, которое сделают все участники. Вперёд, поехали!

Варианты игры

Вы можете различными способами дополнять и разнообразить игру, предоставляя своей фантазии полную свободу. Возможно, у вас появится новая идея или вы всей группой придумаете свою версию игры. Мы предлагаем четыре интересные идеи, которыми вам обязательно стоит воспользоваться.

Бросайте кубик!

Возьмите кубик. Игрок сначала берёт карту, потом бросает кубик. Количество очков указывает, сколько раз нужно повторить упражнение. Так игра идёт по кругу, пока не будут разыграны все карты. Успехов!

Придумайте историю!

Разложите все карты на полу лицом вниз. Первый игрок берёт карту и начинает рассказывать историю, основываясь на рисунке. После этого вы вместе выполняете упражнение, предложенное картой. Затем следующий игрок берёт другую карту и, основываясь на рисунке, продолжает начатую историю. Так продолжается, пока все не примут участие в игре и вы не сделаете много отличных упражнений. Удачи!

Совет

История может начинаться, например, таким образом: «Жила-была одна бабочка. Она мирно перелетала с цветка на цветок. Однажды бабочка повстречала мышь, которая держала на спине кусок вкусного сыра...»

Угадай-ка!

Разложите все карты на полу лицом вниз. Один из игроков берёт карту, не показывая её другим. Он принимает асану, а участники группы угадывают, какую именно. Когда они угадают название позы, игрок показывает карту и все выполняют упражнение вместе. Участник, который дал правильный ответ, делает следующий ход. Так продолжается, пока не будут открыты все карты. Хорошо вам повеселиться!

Выполните комплекс!

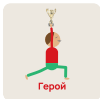
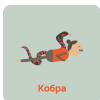
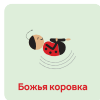
Разделите карты (без джокера) на три колоды и образуйте три группы игроков. Каждая группа получает свою колоду. Все участники группы по очереди вытягивают одну карту и кладут её к предыдущей. В итоге получается комплекс упражнений. Выполните его!

Комплексы для развития силы, умения концентрироваться и расслабляться

Каждое упражнение йоги особенным образом тренирует тело и разум. Есть упражнения для увеличения силы и энергии; упражнения для развития концентрации и внутренней силы; упражнения для расслабления и отдыха. Выберите комплексы в соответствии со своими потребностями. Выполнять упражнения можно в любой последовательности, составляя комплексы самостоятельно.

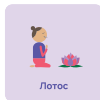
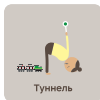
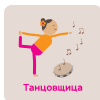
Упражнения для увеличения силы и энергии

Эти упражнения улучшат кровообращение, тонизируют тело и зарядят его энергией. Они отлично подходят для утренней йоги.



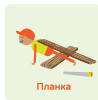
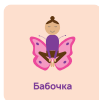
Упражнения для развития концентрации и внутренней силы

Эти упражнения помогут развить внутреннюю силу, сконцентрироваться и достичь гармонии. Выполнять их оптимально перед занятиями в школе или экзаменами.



Упражнения для расслабления и отдыха

Эти упражнения расслабят ваше тело, успокоят разум и приведут их в равновесие. Предложенные асаны замечательно подходят для вечерней йоги.



Упражнения для йожек



Бабочка

стр. 18



Дельфин

стр. 23



Крокодил

стр. 28



Божья коровка

стр. 19



Дерево

стр. 24



Лодка

стр. 29



Верблюд

стр. 20



Кобра

стр. 25



Лотос

стр. 30



Герой

стр. 21



Колесо
обозрения

стр. 26



Лук

стр. 31



Гора

стр. 22



Кошка

стр. 27



Луна

стр. 32



Лягушка

стр. 33



Самолёт

стр. 38



Стол

стр. 48



стр. 43



Мостик

стр. 34



Самурай

стр. 39



Стул

стр. 44



Мышь

стр. 35



Свеча

стр. 40



Танцовщица

стр. 45



Планка

стр. 36



Собака

стр. 41



Треугольник

стр. 46



Ребёнок

стр. 37



Солнце

стр. 42



Туннель

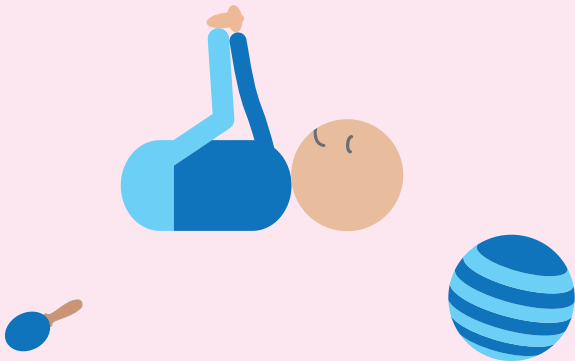
стр. 47

Бабочка

Упражнение растягивает мышцы ног, укрепляет спину и успокаивает.



1. Сядьте на пол, ступни соедините перед собой и подтяните их к себе руками.
2. Выпрямите спину.
3. Равномерно опускайте и поднимайте колени, как бабочка — крылья.



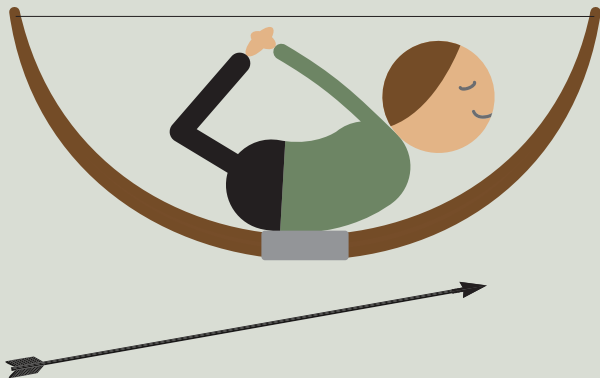
Ребёнок



Дерево



Гора



Лук



Лодка