

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ НА КОВРИКЕ ДЛЯ ЙОГИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Актуальность

В современном мире дети дошкольного возраста всё чаще испытывают недостаток двигательной активности. Длительное пребывание в статичном положении (просмотр мультфильмов, игры с гаджетами) негативно влияет на осанку, координацию и общее физическое развитие. Практики, основанные на элементах детской йоги, помогают мягко и безопасно укреплять тело ребёнка, развивать гибкость, внимание и эмоциональное равновесие.

Занятия на коврике особенно удобны, так как создают личное пространство ребёнка, формируют дисциплину и чувство границ.

Цель

Формирование у дошкольников интереса к физической активности через игровые упражнения на коврике с элементами йоги.

Задачи

- развивать координацию движений и баланс
- укреплять мышцы и формировать правильную осанку

- развивать гибкость и подвижность суставов
- формировать навыки дыхания и расслабления
- развивать воображение через игровые образы
- воспитывать умение слушать инструкции и концентрироваться

Условные обозначения

□ — спокойное упражнение

☼ — игровое упражнение

🌿 — дыхательное упражнение

☆ — упражнение на баланс

🌀 — расслабление



Комплекс упражнений (углублённое описание)

1. «Звёздочка» ☆

Ребёнок ложится на спину, располагаясь по центру коврика, чтобы не задевать соседей. Руки и ноги разводятся в стороны, образуя форму звезды. Важно обратить внимание на симметрию положения тела. Педагог мягко поправляет положение при необходимости. Предлагается представить ночное небо и яркую звезду. Дыхание осуществляется через нос, медленно и ровно. На выдохе ребёнок старается ещё больше расслабить тело. Глаза можно закрыть для усиления эффекта. Упражнение длится 15–20 секунд.

Методические рекомендации: использовать спокойную музыку, приглушённый свет.

Типичные ошибки: напряжённые плечи, приподнятая голова.

Упрощение: можно оставить глаза открытыми.

Усложнение: добавить счёт дыхания (вдох на 3, выдох на 4).

2. «Кошечка» 🐾

Исходное положение — на четвереньках, руки строго под плечами, колени под тазом. Пальцы рук широко расставлены для устойчивости. На вдохе ребёнок прогибает спину, поднимая голову вверх. На выдохе — округляет спину и опускает голову. Движение должно проходить «волной» по позвоночнику. Педагог может сопровождать упражнение рассказом о кошке, которая тянется после сна. Темп выполнения медленный. Повторяется 6–8 раз.

Методические рекомендации: следить за синхронизацией дыхания и движения.

Ошибки: резкие движения, запрокидывание головы.

Упрощение: уменьшить амплитуду.

Усложнение: добавить паузу в крайних положениях.

3. «Собачка мордой вниз» 🐕

Из положения на четвереньках ребёнок поднимает таз вверх, выпрямляя ноги и руки. Важно равномерно распределить вес между руками и ногами. Спина вытягивается, образуя линию. Голова расслаблена, взгляд направлен к ногам. Пятки тянутся к полу, но не обязательно касаются его. Удержание позы — до 10–15 секунд. Дыхание спокойное.

Методика: можно предложить «помахать хвостиком» (лёгкие движения тазом).

Ошибки: округление спины, перенос веса только на руки.

Упрощение: слегка согнуть колени.

Усложнение: поочерёдно поднимать ноги.

4. «Дерево» ☆

Ребёнок стоит прямо, стопы вместе. Вес переносится на одну ногу. Вторая нога устанавливается на внутреннюю часть голени или бедра. Руки поднимаются вверх, соединяются. Спина прямая, плечи расслаблены. Взгляд фиксируется в одной точке. Удержание 10–15 секунд. Затем смена ноги.

Методика: использовать образ дерева, которое растёт и тянется к солнцу.

Ошибки: опора стопы на колено, раскачивание.

Упрощение: держаться за стену.

Усложнение: закрыть глаза.

5. «Бабочка» □

Сидя на коврик, ребёнок соединяет стопы и подтягивает их к себе. Колени разводятся в стороны. Спина остаётся прямой. Руки удерживают стопы. Колени мягко двигаются вверх и вниз. Дыхание спокойное. Выполнение — 30–40 секунд.

Методика: можно добавить сюжет «бабочка садится на цветок».

Ошибки: округление спины.

Упрощение: отодвинуть стопы дальше от тела.

Усложнение: наклон вперёд.

6. «Лягушка»

Ребёнок принимает широкое приседание, стопы развернуты наружу. Локти могут упираться в колени. Спина слегка наклонена вперёд. Выполняются мягкие прыжки вперёд или на месте.

Методика: использовать сюжет про болото.

Ошибки: приземление на прямые ноги.

Упрощение: без прыжков, просто покачивание.

Усложнение: прыжки с продвижением.

7. «Змейка»

Лёжа на животе, ребёнок поднимает грудную клетку, опираясь на руки. Локти слегка согнуты. Плечи опущены.

Методика: «змейка греется на солнышке».

Ошибки: зажим плеч.

Упрощение: поднимать корпус невысоко.

Усложнение: удержание дольше.

8. «Медвежонок»

Передвижение на ладонях и стопах с приподнятыми коленями.

Методика: «медвежонок ищет мёд».

Ошибки: опускание колен.

Упрощение: медленный темп.

Усложнение: движение назад.

9. «Свечка»

Подъём ног вверх с поддержкой поясницы.

Методика: «свечка горит ровно».

Ошибки: сгибание ног.

Упрощение: ноги согнуты.

Усложнение: удержание дольше.

10. «Парус»

Наклон к ногам сидя.

Методика: «парус ловит ветер».

Ошибки: резкий наклон.

Упрощение: согнуть колени.

Усложнение: удержание.

11. «Самолёт»

Упражнение «Самолёт» выполняется в положении стоя. Ребёнок наклоняет корпус вперёд, стараясь держать спину ровной. Руки разводятся в стороны, имитируя крылья самолёта. Важно удерживать равновесие и не заваливаться в стороны. Голова остаётся на линии позвоночника, взгляд направлен вниз или немного вперёд. Дыхание должно быть спокойным и ровным. Это упражнение развивает координацию движений и укрепляет мышцы спины. Также оно тренирует вестибулярный аппарат. Можно

предложить ребёнку «полетать», меняя направление. Выполнять упражнение следует в течение 20–30 секунд.

12. «Ёжик»

Упражнение «Ёжик» выполняется сидя на полу. Ребёнок подтягивает колени к груди и обхватывает их руками. Спина при этом округляется, голова слегка наклоняется вперёд. В таком положении нужно мягко покачиваться вперёд и назад. Движения должны быть плавными и аккуратными. Это упражнение помогает расслабить мышцы спины. Оно также развивает чувство равновесия. Важно выполнять его на мягкой поверхности. Дыхание остаётся свободным. Можно представить себя маленьким ёжиком, свернувшимся в клубок.

13. «Рыбка»

Упражнение выполняется лёжа на спине. Руки располагаются вдоль тела или под ягодицами. Ребёнок медленно прогибает грудную клетку вверх. При этом опора идёт на голову и локти. Шея не должна перенапрягаться. Важно выполнять движение плавно и без резких усилий. Это упражнение способствует раскрытию грудной клетки. Оно улучшает осанку и дыхание. Задерживаться в положении можно несколько секунд. Затем следует аккуратно вернуться в исходное положение.

14. «Тигр»

Упражнение выполняется в положении на четвереньках. Руки располагаются под плечами, а колени под тазом. Ребёнок поднимает одновременно противоположные руку и ногу. Например, правую руку и левую ногу. Тело должно оставаться устойчивым и не раскачиваться. Спина сохраняется прямой. Затем конечности опускаются и меняются. Упражнение развивает координацию и баланс. Оно укрепляет мышцы корпуса. Важно выполнять движения медленно. Дыхание остаётся ровным.

15. «Птичка»

Упражнение выполняется стоя на одной ноге. Вторая нога отводится назад. Корпус наклоняется вперёд, образуя прямую линию с поднятой ногой. Руки можно развести в стороны для равновесия. Важно удерживать устойчивое положение. Взгляд направляется вперёд или вниз. Это упражнение развивает баланс и концентрацию. Оно укрепляет мышцы ног и спины. Можно чередовать ноги. Длительность выполнения — 15–20 секунд на каждую сторону.

16. «Надуй шарик»

Это дыхательное упражнение выполняется стоя или сидя. Ребёнок делает глубокий вдох через нос. При этом живот немного надувается. Затем следует медленный выдох через рот. Можно представить, что надувается большой шарик. Важно делать выдох длинным и плавным. Это упражнение тренирует дыхательную систему. Оно помогает расслабиться и снизить напряжение. Повторять можно 5–6 раз. Темп выполнения должен быть спокойным. Следует избегать резких вдохов.

17. «Подуй на перышко»

Упражнение направлено на развитие выдоха. Ребёнок делает спокойный вдох через нос. Затем медленно выдыхает через рот, как будто сдувает перышко. Выдох должен быть длительным и равномерным. Можно использовать воображаемое или настоящее лёгкое перо. Важно контролировать силу выдоха. Это упражнение улучшает работу дыхательных мышц. Оно помогает развивать контроль дыхания. Повторяется несколько раз подряд. Выполняется в расслабленной позе.

18. «Волна» 🌀

Упражнение сочетает движение и дыхание. Ребёнок поднимает руки вверх, делая вдох. Затем опускает руки вниз на выдохе. Движения выполняются плавно и синхронно с дыханием. Можно представить, как движется волна. Темп должен быть медленным. Это упражнение помогает координировать дыхание и движения. Оно способствует расслаблению. Выполняется 6–8 раз подряд. Спина должна оставаться прямой. Важно сохранять спокойный ритм.



19. «Мостик» ▢

Упражнение выполняется лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Руки располагаются вдоль тела. Ребёнок поднимает таз вверх. Тело образует прямую линию от плеч до колен. Важно не запрокидывать голову. Удерживать положение следует несколько секунд. Затем медленно опуститься вниз. Упражнение укрепляет мышцы спины и ягодиц. Оно также развивает гибкость. Дыхание должно быть ровным.

20. «Червячок» 🐛

Упражнение выполняется лёжа на животе. Ребёнок начинает медленно продвигаться вперёд. Движения напоминают ползание червячка. Можно помогать себе руками и корпусом. Важно двигаться плавно. Это упражнение развивает силу и координацию. Оно задействует мышцы всего тела. Выполнять лучше на мягкой поверхности. Можно задать игровую цель — «доползти до листика». Дыхание остаётся свободным. Длительность — 20–30 секунд.

21. «Лодочка» ☆

Упражнение выполняется лёжа на животе. Ребёнок одновременно поднимает руки и ноги. Тело опирается на живот. Важно удерживать равновесие. Голова слегка приподнята. Движение выполняется плавно. Удерживать положение можно несколько секунд. Это упражнение укрепляет мышцы спины. Оно способствует формированию правильной осанки. Затем следует опуститься и расслабиться. Повторить 3–5 раз.

22. «Крабик» 🦀

Упражнение выполняется в положении с опорой на руки и ноги. Живот направлен вверх. Ребёнок передвигается, как «крабик». Можно двигаться вперёд или назад. Важно держать таз приподнятым. Движения должны быть контролируемые. Это упражнение укрепляет руки и ноги. Оно развивает координацию. Также тренируется выносливость. Выполняется в течение короткого времени. Можно добавить игровую задачу.

23. «Цапля» ☆

Упражнение выполняется стоя. Ребёнок поднимает одну ногу и сгибает её в колене. Стопа может касаться опорной ноги. Руки можно развести в стороны. Важно удерживать равновесие. Спина остаётся прямой. Взгляд фиксируется на одной точке. Это упражнение развивает баланс. Оно укрепляет мышцы ног. Выполняется поочерёдно на каждую ногу. Длительность — 15–20 секунд.

24. «Облачко» ☁️

Упражнение направлено на расслабление. Ребёнок ложится на спину. Глаза закрываются. Дыхание становится спокойным. Можно представить себя лёгким облачком. Всё тело постепенно расслабляется. Важно не двигаться. Это упражнение снимает напряжение. Оно помогает восстановить силы. Можно включить спокойную музыку. Длительность — 1–2 минуты.

25. «Снежинка» ❄️

Упражнение выполняется лёжа на спине. Руки и ноги слегка разведены в стороны. Ребёнок старается полностью расслабить тело. Дыхание ровное и спокойное. Можно представить, что тело стало лёгким, как снежинка. Важно лежать неподвижно. Это упражнение помогает снять усталость. Оно улучшает общее самочувствие. Длительность — несколько минут. Подходит для завершения занятия.

26. «Тёплый коврик» 🛏️

Ребёнок ложится на коврик. Глаза можно закрыть. Нужно представить, что коврик тёплый и мягкий. Тепло постепенно распространяется по телу. Мышцы расслабляются. Дыхание становится глубоким и спокойным. Это упражнение способствует релаксации. Оно помогает снять эмоциональное напряжение. Можно сопровождать тихим голосом инструктора. Длительность — 1–2 минуты. Важно создать комфортную обстановку.

27. «Качели» □

Упражнение выполняется сидя. Ребёнок обхватывает колени руками. Затем выполняет перекаты вперёд и назад. Движения должны быть мягкими. Спина округляется. Это упражнение массирует мышцы спины. Оно развивает координацию. Выполнять следует на мягкой поверхности. Дыхание остаётся свободным. Можно выполнять 6–8 перекатов. Важно избегать резких движений.

28. «Гусеница» 🐛

Упражнение начинается из положения стоя. Ребёнок наклоняется вперёд и ставит руки на пол. Затем «шагает» руками вперёд. Ноги постепенно подтягиваются к рукам. Движение напоминает гусеницу. Важно двигаться медленно. Это упражнение развивает гибкость. Оно укрепляет мышцы рук и ног. Можно повторить несколько раз. Дыхание должно быть ровным. Следует избегать резких рывков.

29. «Лисичка» 🦊

Упражнение выполняется на носочках. Ребёнок двигается тихо и плавно. Шаги должны быть мягкими. Можно представить себя осторожной лисичкой. Важно держать спину прямо. Руки можно слегка согнуть. Это упражнение развивает координацию. Оно укрепляет мышцы стоп. Также тренируется баланс. Выполняется в течение 20–30 секунд. Можно менять направление движения.

30. «Радуга» □

Упражнение выполняется стоя. Ребёнок поднимает руки вверх. Затем выполняет наклоны в стороны. Движения должны быть плавными. Можно представить форму радуги. Важно не наклоняться вперёд. Это упражнение развивает гибкость. Оно укрепляет боковые мышцы тела. Дыхание синхронизируется с движениями. Выполняется по 4–6 раз в каждую сторону. В конце следует вернуться в исходное положение.

Заключение

Представленный комплекс упражнений помогает гармонично развивать ребёнка. Он сочетает физическую активность и игровые элементы. Регулярные занятия укрепляют здоровье. Они способствуют развитию координации и гибкости. Также улучшается работа дыхательной системы. Упражнения помогают снять эмоциональное напряжение. Формируется положительное отношение к движению. Ребёнок учится лучше чувствовать своё тело. Комплекс подходит для ежедневного