

**«Игровой метод обучения йоге в  
стихах  
для детей начальных  
классов»**

**Татьяна Лисицкая**

# Наклоны головы вперед-назад

- 

Мы без дела не сидим:  
То на солнышко глядим,  
То совсем как скворушки  
Чистим наши перышки.



# Наклон головы в сторону

- Мы на плечико- подушку
- Положить стремимся ушко.



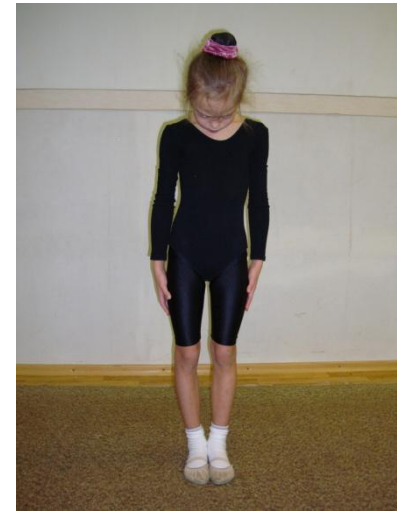
# Повороты головы вправо-влево

Притворяемся совой,  
Вертим нашей головой.



# Круговое вращение головой

- Подбородок опускаем,
- С вами в циркуль поиграем,
- Без отрыва, юный друг,
- Нарисует циркуль круг.



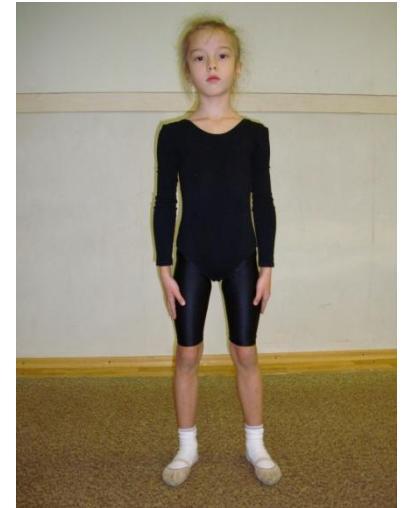
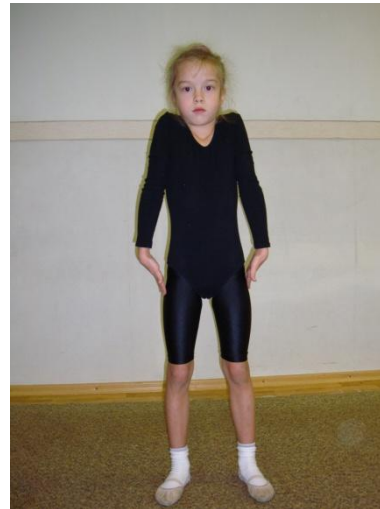
# Плечи вперед подбородок к груди

- В милых ежиков игр
- Наши спинки выгибаем.
- Потянулись, распрямились
- И чему- то удивились.



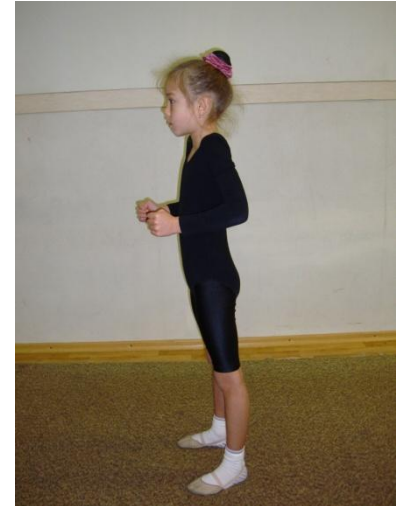
# Плечи вверх- вниз

- Мы плечами пожимаем,
- Ничего не понимаем.



# Круги плечами

- Перестали удивляться
- Паровозом стали мчаться.
- Чух- чух, чух- чух,
- Переводим свой дух.





# Наклоны в стороны

- А теперь мы сами
- Сделались весами.
- Ничего не взвесили
- Покачались весело.
- Мы без дела не сидим:
- То на солнышко глядим,
- То совсем как скворушки
- Чистим наши перышки



# Наклоны в стороны с рукой вверх

- Мы их в печку поместим,
- Чайник с чаем вскипятим.
- Носик плавно наклоняем,
- Чай по чашкам разливаем,
- С сахарком и с молочком
- Всем добавочку нальем.



# Наклоны вперед с круглой спиной

- Мы гуляем по полянке
- И шалим как обезьянки.



# Динамические наклоны

- Пошумели, порезвились,
- В дровосеков превратились.
- Раз- два, раз- два,
- Будут на зиму дрова.
- Пошумели, порезвились,
- В дровосеков превратились.
- Раз- два, раз- два,
- Будут на зиму дрова.



# Повороты туловища (скручивание)

- А затем сыграем в прятки
- Где вы, где вы, наши пятки?
- Будем корпусом вращать,
- Чтобы пятки отыскать.



# Наклон вперед с прямым туловищем

- Наши пятки отыскали,
- Уголком красивым стали.
- Превратились мы с тобой
- В угол ровный и прямой.



# «Складочка»

- Но устали ребяташки
- И захлопнулись, как книжки.



# Медленно выпрямляемся. Позвонок за позвонком

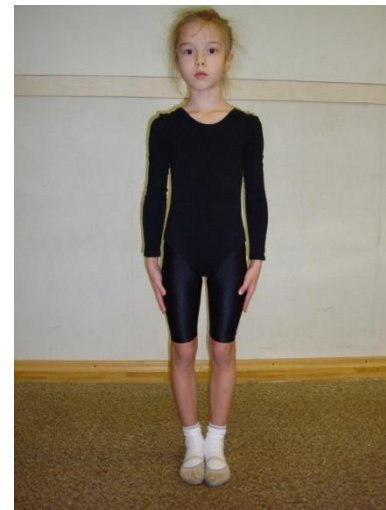
- Постоим- передохнем,
- Круглой спинкою встаем.
- А теперь немного
- Поиграем в йогу.
- 





# Поза «Гора»

- Начинается игра-
- Ты и я теперь гора.
- Что нам волны ураганы,
- Мы стоим как великаны.
- Мы из камня, не из теста,
- Нас непросто сдвинуть с места.
- 



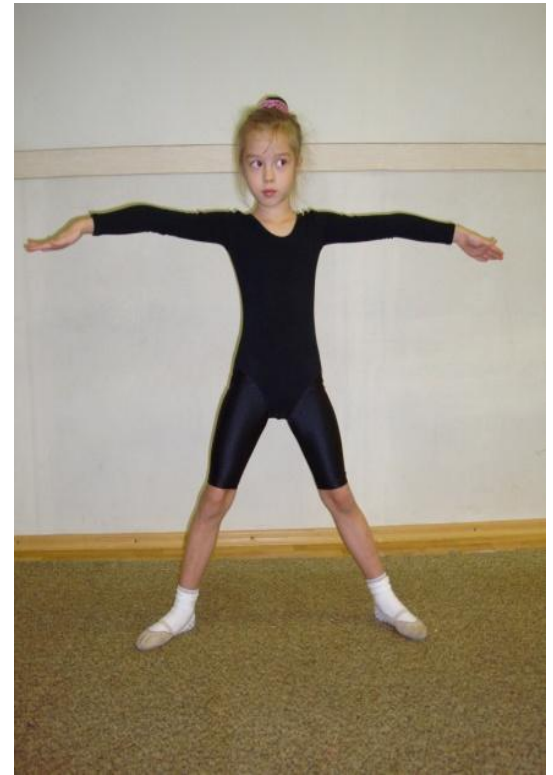
# Поза «Дерево».

- А теперь без промедленья
- Начинаем превращенье.
- Крибли- крабли, раз- два- три
- В позе дерева замри.
- Наши корни очень крепки,
- Наши ручки словно ветки,
- Мы под солнцем и дождем
- К небу тянемся растем.



# Поза «Звезда».

- Надоело нам стоять,
- Кем теперь мы можем стать?
- Прыг-скоч на ходу
- Превращаемся в звезду.
- Растянули свои ручки,
- Показали свои лучики.



# Поза «Треугольник» (Морская звезда)

- Были звездочкой простой,
- Стали звездочкой морской.
- А звезда морская
- Гибкая такая:
- Вправо и влево
- Гнет свое тело.



# Поза «Воин».

- Надоело быть звездой
- Станем воином с тобой.
- Сделался каждый
- Смелым и отважным.
- Наше тело словно щит,
- Нас никто не сокрушит!
- 



# Поза «Ласточка».

- Надоела нам охота,
- До свидания, болото.
- Что нам стоит в небо взмыть
- В небе ласточкой парить!



# Поза «Бабочка» (Мотылек).

- Мы старались, мы летели,
- На цветочки дружно сели.
- Лишь коснулись мы цветов,
- Превратились в мотыльков.
- Наши крылья раскрываем,
- Их под солнцем расправляем,
- На цветочках отдохнем-
- Из цветов нектар поьем.



# Поза «Кошка».

- А сейчас немножко
- Мы побудем кошкой.
- Выгибает кошка ловко
- Свою спинку, как подковку.
- Мур-мяу, мур-мяу,
- Полюбуйся на меняу...





# Поза «Собака».

- Но спешит затеять драку
- Вслед за кошкою собака.
- Подбежала, хвост задрал,
- И пугает кошку: «Гав!»
- 

