**ЛФК для дітей в домашніх умовах**

В теперішній час дітиведутьмалорухливийспосібжиття. Тому необхідним є те, щобфізичнінавантаженнязаймаливажливемісце у їхньомужитті. Це один ізнайосновнішихкомпонентів у лікуванні та профілактиці. Крімстандартнихуроківфізкультури в школічидитсадку, дітиможутьзайматисьфізкультурою і вдома. Бажанощобзаняття не булипримусовими, вправиповиннівикликати у них позитивніемоції та зацікавлення. ЛФК можепроводитись в ігровійформі.

У комплекс ЛФК входить ранковагімнастика. Вона сприятливовпливає на організмдитини, підвищуєпрацездатність, виробляєнаполегливість та дисциплінованість. Ранковівправивключаютьосновні рухи, такі як: повороти голови, махи руками, ногами, ходьба, присідання, підскоки. Такождодатковоможнавикористовувати, м’ячики, палиці та іншийспортивнийінвентар. Для повноцінних занять ЛФК можнаоблаштувативдомаспортивнийкуточок. Це стане одним ізулюбленихмісць для ваших діток.

Комплексивправ для ранковоїгімнастикиможназнайти за посиланням:  <https://www.youtube.com/watch?v=7pGnVGCLSsk>, <https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>.

 Добре продумана система зміцнення молодого організму, заснована на багаторічнійпрактиці, є ЙОГА для дітей. Здоров'я, бадьорість, уміннязосередитися, фізичнийрозвиток і гарнийнастріймалюка - ось основніплюси таких занять. Вона спрямована на зміцненняорганізму і нервовоїсистеми, на вихованнясиливолі і формуванняцілісноїособистості. Багатогранністьпоняття «йога» дозволяєговорити про різноманітністьтренувань для дітейдошкільноговіку.

***Йога для дітей: вправи в картинках для найменших***

Йога вчитьдитинуконцентрації і дисципліні,заспокоює,допомагаєборотися з поганим настроєм. Для виконання вправ знайдіть тиху кімнату, не переїдайте перед заняттями.

Пропоную вашій увазі картинки, з коротким описом поз, які під вашим чітким керівництвом, допоможуть малюкові засвоїти ази йоги для дітей. У кожнійпозіпотрібнозатриматися на 3-4 вдихи й видихи.

***1) Крендель***



*Всядьтесьрівненько, схрестившиніжки. Одну руку покладіть на протилежнеколіно.Іншу руку витягніть за собою і глибоковдихніть.Потімпоміняйте руки.*

***2) Спокій***



*Сядьте, схрестивши ноги.Випряміть спину.Покладіть руки на колінадолонямивгору.Закрийтеочі.Спокійнодихайте.*

***3) Літачок***



*Ляжте на живіт.Підніміть груди, руки і ноги.Дихайтеглибоко.*

***4) Кобра***



*Ляжте на живіт.Упріться на зігнутілікті.Повільнопідніміть груди.Ліктіповинні бути підгрудьми, а ноги-випрямленіззаду.*

***5) Слоненя***



*Станьте рівно.Нагніться вперед.Стуліть руки.Починайте похитувати руками в сторони (ніби слоник хоботом).*

***6) Видра***



*Ляжте на живіт.Випряміть руки перед собою.Повільнопідніміть голову і груди.Випряміть руки.*

***7) Лев***



*Стати на коліна.Опустіть груди на стегна.Вдихніть і видихніть.Подайте тіло вперед і заричіть, як лев.*

***8) Устриця***



*Сядьте прямо.Ступнінігзведіть разом.Покладіть руки підколіна, ліктямиторкнітьсяпідлоги.Вдихніть, видихніть.Повільноторкніться ступень головою.*

***9) Вулкан***



*Станьте прямо.Злегкарозведіть ноги.Складітьдолоні на рівні грудей.Вдихніть. Виштовхніть руки вгору. Видихніть.Розведіть руки в сторони і зведіть у центр.*

***10) Орел***



*Станьте рівно.Злегказігнітьколіна.Поставтеліву ногу на праву.Схрестіть руки так, щоб права рука накривалаліву.Вдихніть, видихніть.*

***11)Жаба***



*Розведіть ноги на ширину плечей. Сядьте навпочіпки, руки заведіть за ноги. Тримайтесяміцно. Трохи раскачайтесь і підстрибніть. Можна проквакали. Якщострибати не виходить, утримуйтерівновагу максимально можливий час.*

***12) Човник***

*Необхідна для тренування і розвиткупреса. Сядьте на килимок. Підніміть,витягнуті прямо, ноги вгору, схопітьїхдолонями, утримуючитіло прямим з опорою на п’яту точку. Можнатрохирозгойдуватися, щобутриматирівновагу.*

***12)Фламінго***

**

*Встаємо прямо. Вдихаємо. Починаємопотихенькунахилятися вперед, відведену ногу піднімайтевгору. Руки – в боки. Видихаємо. Фіксуємоположення. Спина і піднята нога повинніутворитипрямулінію.*

***13)Граємо в хованки з зайчиком***



*Сідаємо на підлогу. Ноги прямі, витягнуті перед собою. Дотягуємосяпальцями рук до п’ят. Складаємосьнавпіл максимально низько. Опускаємо голову, ховаємося в колінах. Фіксуємо, повертаємося у вихіднеположення.*

*Зайчик вирішивозирнутися по сторонах.*



*Зайчик захотівпокататись. Лягаємо на килимок. Відриваємовідпідлоги руки і ноги. Заводимо руки назад, обхоплюємоколіна і гайдаємосяна животику. Можнавикористовувати як парнийваріантвправи. Дитинафіксує позу, дорослийрозгойдує. Потімнавпаки.*

*Заєцьграє з м’ячем.*

*У ролім’ячикавиступає голова. Зайчик кинув м’яч, вінпокотився. Крутимо головою по сторонах, руху обережні, повільні. Виконуватиможналежачи, піднявши корпус на витягнутих руках, сидячи і стоячи.*

***Протипоказання***

У йоги немаєособливихпротипоказань. Займатисяможнадітям з будь-якимизахворюваннями, рівнемфізпідготовки, навіть з I ступенем ДЦП. Важливо правильно підібрати комплекс вправ і дотримуватитехнікуїхвиконання. Список застережень для батьків і дітейневеликої:

Якщо є травми хребта, шиї, не робітьскручування, стійку на голові.

Глибокінахилитіла назад заборонені при патологіяхщитоподібноїзалози.

 До 14 років не змушуйтедитинузгинатисяв будь-яку сторону максимально глибоко. Хребет ще не готовий до серйознихдорослимнавантажень.

 При патологіяхсерцево-судинноїсистемизабороненіперевернутіасани.

***Тропічнапрогулянка: комплекс вправ для дітей і мам***

[Займатися йогою з мамою](https://pustunchik.ua/ua/online-school/sport/yoga-dlia-ditei-vpravy-v-kartynkakh) — що може бути цікавіше! Йога не лише оздоровлює, дарує гнучкість і сили, але й робить ваші стосунки міцнішими.

Сьогодні ми перенесемося до бамбукового лісу та уявимо себе пандочками, любителями ігор та різноманітнихвикрутасів. Гайда!

***Вправа 1***

*Малюк-панда та його мама прокинулись. Вони сіли (у спрощену позу лотоса, схрестивши ноги) і потягнулися.*



***Вправа 2***

*Панди просто обожнюютьпрогулянки. А щобдовшенасолоджуватисяранковоюпрогулянкою, потрібногарненькорозім’яти лапки. Сидячи на підлозі,витягніть руки і ноги вперед та ворушіть пальчиками.*

***Вправа 3***

*Мама-панда з дитинчамгуляютьтропічнимлісом. Спочаткупройдіться на зовнішнійстороні стопи, а потім — на внутрішній.*

***Вправа 4***

*Яка удача! Малюк-панда знайшовяблучко й грається з ним. Уявіть, що голова — цеяблучко. Покрутіть нею з боку в бік, зробітьоберти.*

***Вправа 5***

*Пандочкиуявляють себе деревами — бамбуковими, звісно! А на яке дерево хочешперетворитисяти? Станьте на одну ногу, іншавпирається стопою в колінопершої. Руки піднятівгору «свічкою». Найймовірніше, твоє деревце сильно хитатиметьсявід «вітру» — у ційпозиціїважковтриматирівновагу. Та целишеспершу. Стовбуртвогодеревцяміцнішатиме з кожнимтренуванням.*

**

***Вправа 6***

*Неймовірна краса — малюк-панда (тобто, ти) помітив, як росте травичка. Вона тягнетьсявгору, до сонечка. Покажи, як цевідбувається, мамі: сидячинавпочіпки,повільнопідіймайся, витягуючи руки до неба.*

***Вправа 7***

*А теперпандивирішилиуявити себе птахами і виконатикількапіруетів. Стаємо у позицію «Трикутник»: ставимо ноги ширше, лівою рукою торкаємосялівої стопи, праву — піднімаємоякомогавище. Змінюємоположення рук.*

***Вправа 8***

*Панда помітила, як поміж пахучих квітівпурхаєметелик. Разом з мамою вони повторюютьйогодії: сідають на підлогу, з'єднані разом стопи,злегказігнутихніг,захоплюють руками і починаютьрозводити і з'єднуватиколіна. Потімпальцями рук хапаються за великіпальцініг та розводятьїх в сторони — пелюсткиквіткирозкрилися, запрошуючиметелика.*

***Вправа 9***

*Мама та їїмалюкнатрапили на зарості слив. Абизібратифрукти, їмзнадобитьсякошик. Ляж на животик, зігни ноги в колінах, захопивши руками ступні. Для цьогопотрібно буде вигнутися назад. Мама-панда допоможезробититобітакийкошик.*

**

Вітаю! Лісовапрогулянка завершена.

Експериментуйте, давайте волю уяві — і йога перетвориться на захопливудитячугру.