

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 325 Кировского района Волгограда»  
(МОУ Детский сад № 325)

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании педагогического совета  
МОУ детского сада №325  
Протокол от 31.08.23 № 1

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 83 от 01.09.2023  
заведующий МОУ детского сада № 325  
А. Лагутина



Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Йогика»**

Возраст воспитанников – 4 – 7 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:  
Проценко Анна Александровна

Волгоград, 2023

## Введение

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Занятие Хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в Хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Главная задача оздоровительной гимнастики: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

## Краткая характеристика структуры программы

Программа составлена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (с октября по май месяц).

Курс Хатха-йоги рассчитан на семь месяцев и включает шесть сменяющихся учебных комплексов, а так же беседы о здоровом образе жизни. Занятие проводится один раз в неделю от 15 до 30 минут.

## Цель программы

Научить детей заботиться о своём здоровье с помощью специальных упражнений и правил индивидуального поведения, направленных на поддержание чистоты тела. Формировать потребность в ЗОЖ.

## Задачи программы

1. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.

2. Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.
3. Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.
4. Формирование осанки.
5. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
6. Создание эмоционального благополучия.

### Требования к условиям проведения занятий

#### 1. Место

Для занятий нужно выбрать ровную, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

#### 1. Одежда

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься босиком.

#### 1. Время

Гимнастикой Хатха-йога можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут.

*Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.*

### Структура занятий с детьми:

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

#### Подготовительная часть:

Подготовить организм к занятию, настроить детей на занятие. Разогреть суставы.

В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, самомассажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

#### Основная часть:

Вначале разучивается комплекс статических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу держать рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить позу.

#### Заключительная часть:

Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в Хатха-йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой,

хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

### Требование к выполнению статических упражнений

- Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.
- Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2–3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегченными вариантами. Например: сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.
- Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как *божественная, рыба, дерево* и т.д.
- Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
- Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.
- Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.
- После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.
- Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».
- Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощувив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье». Установление такой положительной связи, один из «секретов» поз.
- Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3–5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

#### Этапы выполнения

##### **I этап. Отдых перед вхождением в позу**

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2–3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

##### **II этап. Мысленная настройка на выполнение позы**

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

##### **III этап. Вхождение в позу**

Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

#### IV этап. Фиксация позы

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.

При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

#### V этап. Выход из позы.

Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

#### VI этап. Отдых после выхода из позы

Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

### Перспективное планирование работы кружка по Хатха-йоге на учебный год

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	Диагностика (тестирование). Подготовка связок и суставов.	Диагностика (тестирование). Комплекс статических упражнений.	Самомассаж (разминка). Комплекс статических упражнений.	Комплекс статических упражнений, с «Курочка ряба
Ноябрь	Статические упражнения, разминка.	Статические упражнения «Мостика», «Орла», «поза Бриллианта».	Статические упражнения «Лотоса», «Кузнечика», «Бегуна».	«Божественная поза», импровизация Путешествие осенние сопки
Декабрь	Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Само массаж.	Статические упражнения, само массаж, поза «Кривого дерева», «Орла»	Разминка №1, статические упражнения.	Сказки народов тайги и тундры
Январь	Упражнения для укрепления мышц лица.	Расслабление в позе «Кучера», статические упражнения.	Статические упражнения, поза «Змеи».	Морское путешествие.
Февраль	Навыки сосредоточения, статические упражнения.	Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание».	Показательные выступления для родителей.	Сказка «Рукавичка».

<b>Март</b>	Правила хорошего тона, статические упражнения.	Показательные выступления для родителей. «Морское путешествие».	Статические упражнения, поза «Аиста».	Сказка «Гуси лебеди».
<b>Апрель</b>	Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж.	Статические упражнения, поза «Расслабления на боку».	«Тронная поза», статические упражнения.	«Пробуждение березки».
<b>Май</b>	Диагностика. Проверка ловкости.	Диагностика. Проверка гибкости.	Диагностика. Проверка координации и равновесия.	Показательные выступления для воспитателей.

#### ДИАГНОСТИКА

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
<i>Гибкость</i>	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
<i>Равновесие</i>	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
<i>Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)</i>	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом руки за головой. Держать 10 сек.
<i>Сила мышц рук</i>	Измеряется с помощью ручного динамометра.	Оценивается в килограммах.

Это упражнение полезно для позвоночника, даёт хорошую нагрузку на талию.

Скручивание удобно выполнять стоя у стены, отступив от неё на одну стопу. Поворачиваясь, касаться ладонями стены.

1. Встать прямо. Соединить пальцы в замок за спиной и оттянуть прямые руки как можно дальше вверх. Спина прямая. Фиксировать это положение 3-5 секунд и вернуться в и.п. Медленно опустить руки и расслабиться. Это упражнение можно выполнять сидя на стуле.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

#### 1. Фиксация между бровями

Сидя в позе «Алмаза», делаем глубокий вдох, а затем, равномерно дыша, смотрим на точку между бровями (то есть, направляем глаза в точку над переносицей).

Если почувствуете усталость, нужно отдохнуть, а затем повторить упражнение, глядя на этот раз, на кончик носа (то есть следующее упражнение).

#### 1. Фиксация на кончике носа

Выполняется так же, только глядим на кончик носа.

Сразу же после двух упражнений хорошо выполнить два последующих, которые при ежедневных занятиях помогают сохранить и развить хорошее зрение.

#### 1. Поворот глаз

Сидя в позе «Алмаза», смотреть вперёд. С глубоким вдохом поворачиваем глаза как можно больше вправо. С медленным выдохом возвращаем глаза в исходное положение. Затем с медленным и глубоким вдохом поворачиваем глаза как можно больше влево. Затем с медленным выдохом возвращаем глаза в исходное положение. - *Сделать 3 раза.*

#### 1. Вращение глаз

Смотрим прямо, с выдохом смотрим вниз, с медленным вдохом начинаем описывать глазами окружность вправо - вверх. Когда глаза придут в верхнее положение, продолжаем описывать ими окружность уже влево - вниз, делая выдох, который заканчивается, когда глаза придут в нижнее положение. Здесь снова начинается вдох, и глаза продолжают своё круговое движение.

Сделать глазами 3 круга вращения.

Короткий отдых. Затем начинаем вращение в другую сторону - 3 круга.

Очень важно выполнять эти упражнения сознательно, с большим вниманием и сосредоточенностью и очень медленно. Только в этом случае они принесут настоящую пользу.

### ПРИМЕРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ХАТХА-ЙОГЕ (вариант 1)

#### ЗАНЯТИЕ 1

1. Улыбнитесь
2. Настройка на занятие
3. Комплекс статических поз:

- Поза зародыша
  - Поза угла
  - Поза мостика
  - Поза ребёнка
  - Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)
  - Поза бриллианта (вариант 1)
  - Поза горы
1. Строительный материал организма
  2. Азбука волшебных слов (*Из копилки мудрых советов*)

## ЗАНЯТИЕ 2

1. Учимся правильно дышать
  - Нижнее дыхание
  - Среднее дыхание
  - Верхнее дыхание
  - Полное дыхание
1. Гигиена без скуки (*Из копилки мудрых советов*)
2. Как относиться к пище йогов?
3. Нужна ли сила воли?

## ЗАНЯТИЕ 3

1. Оздоровительная пауза 1
2. Упражнения для глаз
3. Витамины, витамины
4. Упражнения для развития воображения

## ЗАНЯТИЕ 4

1. Комплекс статических упражнений 2
  - Поза дерева (вариант 1)
  - Поза дерева (вариант 2)
  - Поза бриллианта (вариант 1)
  - Поза льва
  - Божественная поза
  - Головоколенная поза (вариант 1)
  - Поза змеи



- Поза прямого угла
- 1. Сок жизни *(Из копилки мудрых советов)*
- 2. Тренируем внимание

#### ЗАНЯТИЕ 5

- 1. Полный отдых – расслабление
  - Из копилки мудрых советов
  - Расслабление в позе отдыха на спине
  - Выход из расслабления
  - Расслабление в позе кучера
- 1. Оздоровительная пауза 2
- 2. Несколько слов о правилах хорошего тона
- 3. Какой у вас темперамент?

#### ЗАНЯТИЕ 6

- 1. Комплекс статических поз:
  - Поза дерева (вариант 1)
  - Поза кривого дерева
  - Поза бегуна
  - Поза бриллианта (вариант 2)
  - Поза скручивания
  - Поза полукузнечика
  - Поза полуберезки
- 1. Каши без тепловой обработки
- 2. Проверяем ловкость и координацию движений

#### ЗАНЯТИЕ 7

- 1. Занятие в позе лотоса:
  - Удобная поза
  - Поза полулотоса
  - Поза лотоса
  - Переменное дыхание, или раздельное продувание
- 1. Оздоровительная пауза 3
- 2. Как бороться с бессонницей *(Из копилки мудрых советов)*

### 3. Навыки сосредоточения

#### ЗАНЯТИЕ 8

##### 1. Комплекс статических упражнений 4

- Поза дерева (вариант 1)
  - Поза дерева (вариант 2)
  - Поза бегуна
  - Поаз аиста
  - Поза бриллианта (вариант 3)
  - Поза ребёнка
  - Поза полукреста
  - Совершенная поза
  - Головоколеная поза (вариант 2)
  - Поза рыбы
  - Поза бумеранга
1. Полезная пища *(Из копилки мудрых советов)*
  2. Всё успею сделать? *(Из копилки мудрых советов)*

#### ЗАНЯТИЕ 9

##### 1. В помощь тем, кому тяжело

- Поза скручивания
- Поза берёзки
- Поза мостика
- Поза бумеранга
- Поза наклона вниз головой
- Два комплекса для детей ослабленных здоровьем:

- **Комплекс 1:**

Поза дерева (вариант 1)

Поза дерева (вариант 2)

Удобная поза

Поза бриллианта (вариант 1)

Поза бриллианта (вариант 2)

Поза кошки

Поза ребёнка

Расслабление, лёжа на спине

• **Комплекс 2:**

- Поза дерева (вариант 1)
- Поза бегуна (облегчённый вариант)
- Поза скручивания (в положении стула)
- Поза ребёнка
- Поза головоколенная (вариант 1)
- Божественная поза
- Поза полукузнечика
- Поза угла
- Расслабление, лёжа на спине

1. Помогите сердцу
2. «Скорая помощь»

**ЗАНЯТИЕ 10**

1. **Комплекс статических упражнений 5:**

- Поза дерева (вариант 2)
- Поза кривого дерева
- Солнечная поза
- Поза аиста
- Поза орла
- Поза героя
- Поза полулотоса
- Поза лука
- Поза берёзки
- Поза плуга

1. В свободную минуту

**ЗАНЯТИЕ 11**

1. Оздоровительная пауза 4
2. Свет мой, зеркальце, скажи...
  - Из копилки мудрых советов
  - Упражнения для укрепления мышц лица
1. Сообразительны ли вы?

**ЗАНЯТИЕ 12**

**Комплекс статических упражнений 6:**

- Поза дерева (вариант 2)

- Солнечная поза
- Поза аиста
- Поза цапли
- Поза лебедя
- Балансная поза
- Поза полуверблюда
- Поза ребёнка
- Тронная поза
- Поза кузнечика
- 1. «Скорая помощь»

### ЗАНЯТИЯ ПО ХАТХА-ЙОГЕ (ВАРИАНТ 2)

#### КОМПЛЕКС 1

1. «Аист»
2. «Собака»
3. «Кошка»
4. «Корова»
5. «Свеча», «Берёзка»
6. «Рыба»
7. Созерцание «Тишина»
8. Релаксация «Полёт»

#### КОМПЛЕКС 2

1. «Дерево»
2. «Собака»
3. «Кошка»
4. «Змея»
5. «Корова»
6. «Аист»
7. «Полулотос» или «Лотос»
8. «Лев»
9. «Плуг»
10. «Рыба»
11. Созерцание «Тишина»
12. Релаксация «Полёт»

**КОМПЛЕКС 3**

1. «Собака»
2. «Кузнечик»
3. «Змея»
4. «Аист»
5. «Корова»
6. Суптаваджрасана
7. «Лук»
8. «Лотос»
9. «Лев»
10. «Ласточка»
11. «Свеча», «Берёзка»
12. «Рыба»
13. Созерцание «Тишина»
14. Релаксация «Полёт»

**КОМПЛЕКС 4**

1. «Собака»
2. «Кошка»
3. «Змея»
4. «Аист»
5. «Лук»
6. «Лотос»
7. «Лев»
8. «Корова»
9. Суптаваджрасана
10. «Верблюд»
11. «Рыба»
12. «Плуг»
13. «Тишина»
14. «Полёт»

## КОМПЛЕКСЫ В ФОРМЕ ДРАМАТИЗАЦИЙ СКАЗОК

Название упражнения	Значение поз
	<p><b>Комплекс № 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.</li> <li>• Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.</li> <li>• Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.</li> <li>• Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.</li> <li>• Развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, тонизирует внутренние органы.</li> <li>• Упражнение помогает в работе кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет его мышцы.</li> <li>• Поза даёт отдых, свежесть и бодрость, помогает при нарушении сна, успокаивает нервную систему.</li> </ul>
1. Поза «Зародыша»	
2. Поза «Горы»	
3. Поза «Ребёнка».	
4. Поза «Бриллианта».	
5. Поза «Головоколенная».	
6. Поза «Угла».	
7. Поза «Расслабления».	

*Жили-были дед и баба, и  
была у них курочка ряба.*

*Снесла курочка яичко не  
простое, а золотое.*

### *Сказка «Курочка ряба»*

#### **Поза «Зародыша»**

Лёжа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение.

Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек.

Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опуститесь, расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

#### **Поза «Горь»**

Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 с. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.

#### **Поза «Ребёнка»**

Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

#### **Поза «Бриллиант а»**

Сядьте на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

*Дед бил, бил не разбил,  
баба била, била не  
разбила.*

*Мышка бежала,  
хвостиком махнула,  
яичко и разбилось.*

*Дед плачет, баба  
плачет.*

*А курочка кудахчет: не  
плач дед, не плач баба.  
Снесу я вам яичко не  
золотое, а простое.*

*Баба и дед довольны.  
Наступил в доме мир и  
покой.*

*1. Поза «Ребёнка».*

### **Поза «Головоколенная»**

Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

### **Поза «Угла»**

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3-5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

### **Поза «Расслабления»**

Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.

### **Комплекс № 2**

- Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, утомляемость.
- Развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца.
- Улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину.
- Улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объём грудной клетки.
- Благоприятно воздействует на организм при диабете, при заболении печени, щитовидной железы, глаз, устраняет искривление позвоночника.
- Поза оказывает омолаживающее воздействие на позвоночник, улучшает его гибкость, устраняет боли в области поясницы, улучшает деятельность внутренних органов в области таза.



Прошнуровано, пронумеровано  
Всего 41 лист  
Заведующий Ю.А. Лагутина

