**Групповое занятие по йоге для детей 3–4 лет**

Групповое занятие в детском саду должно быть \*игровым, динамичным и коротким\* (не более 15–20 минут), чтобы удержать внимание малышей.

\*Структура занятия:\*

\*1. Вводная часть (3–5 мин)\*

- \*Приветствие\* (в кругу):

 - Дети садятся в круг, повторяют за педагогом: "Намасте!" (сложив ладошки у груди).

 - Можно добавить песенку-приветствие ("Здравствуйте, ручки! Хлоп-хлоп! Здравствуйте, ножки! Топ-топ!").

- \*Разминка\* (под музыку):

 - "Просыпаемся, как котики" – потягивания вверх, в стороны.

 - "Дует ветерок" – наклоны в стороны, руки как деревья.

\*2. Основная часть (10–12 мин)\*

\*Йога в игре\* – асаны в виде животных и предметов:

- \*"Кошечка"\* (Марджариасана) – стоя на четвереньках, выгибаем и прогибаем спинку.

- \*"Собачка мордой вниз"\* (Адхо Мукха Шванасана) – поднять попу вверх, "помахать хвостиком".

- \*"Лягушка"\* (Маласана) – присесть, прыгать с "ква-ква".

- \*"Змея"\* (Бхуджангасана) – лежа на животе, поднять голову и грудь.

- \*"Самолёт"\* (Васиштхасана упрощённая) – стоя на одной ноге, руки в стороны.

- \*"Дерево"\* (Врикшасана) – стоя, одна нога на щиколотке, руки вверх.

\*Игра "Йога-путешествие"\*:

- "Мы идём по джунглям!" – дети изображают животных (льва, обезьянку, птицу).

- "Полетим на облаке!" – лежа на спине, расслабление ("облако качает нас").

\*3. Завершение (3–5 мин)\*

- \*Дыхательное упражнение\*:

 - "Задуваем свечку" – глубокий вдох, выдох через рот.

 - "Шарик" – животом дышим (руки на животе).

- \*Релаксация\*:

 - Лежа на спине, закрыть глаза, слушать спокойную музыку (звуки природы).

 - Можно использовать игру "Звездочка" (представить, что они – маленькие звёздочки на небе).

- \*Прощание\*:

 - "Спасибо, друзья! До новых встреч!" + повторяем "Намасте".