**Групповое занятие по йоге для детей 5–7 лет**

Групповое занятие в детском саду – это отличный способ развить гибкость, координацию, концентрацию внимания и эмоциональную регуляцию у малышей.

\*Структура занятия (30–40 минут)\*

\*1. Вводная часть (5–7 мин)\*

🔹 \*Приветствие и настройка\* – дети садятся в круг, здороваются (можно с использованием мантры "Ом" или просто сказать "Намасте").

🔹 \*Дыхательное упражнение\* – "Задуй свечу" (глубокий вдох, медленный выдох) или "Дышим как драконы" (шумные вдохи и выдохи через нос).

\*2. Разминка (5–7 мин)\*

🔸 \*"Солнышко"\* – потягивания вверх, в стороны.

🔸 \*"Кошечка"\* – прогибы и округления спины на четвереньках.

🔸 \*"Веточка на ветру"\* – плавные наклоны в стороны.

\*3. Основная часть (15–20 мин) – асаны в игровой форме\*

Можно использовать \*истории или образы\*, например, "Путешествие в джунгли":

🌿 \*"Дерево" (Врикшасана)\* – баланс на одной ноге.

🐍 \*"Змея" (Бхуджангасана)\* – прогиб лёжа на животе.

🦁 \*"Лев" (Симхасана)\* – рычание с высунутым языком (снятие напряжения).

🐸 \*"Лягушка" (Маласана)\* – приседание с прыжком.

🦅 \*"Самолёт" (поза Воина III)\* – баланс с "крыльями".

🚢 \*"Лодочка" (Наукасана)\* – качаемся на волнах.

\*4. Расслабление (5–7 мин)\*

🔹 \*"Шавасана для детей"\* – лежим на спине, представляем, что мы "облака" или "морские звёзды". Можно включить спокойную музыку или сказку-визуализацию.

🔹 \*Благодарность\* – в конце все вместе складывают ладошки и говорят "Спасибо!" (можно использовать мудру или просто улыбнуться).