Внеурочные занятия. Фитнес – гимнастика для позвоночника. Поза льва. 1 класс. Коточиговская школа.

Несколько лет в нашей школе в рамках внеурочной деятельности в 1-4 классах ведётся фитнес или гимнастика для позвоночника. На занятиях выполняются различные упражнения для позвоночника, для формирования мышечного корсета, улучшения гибкости и подвижности. Малыши любят упражнения с различными предметами (мячами, обручами, скакалками).

Руководитель включает в занятие дыхательные упражнения, а также упражнения направленные на профилактику простудных заболеваний.

Сегодня хотим рассказать Вам об упражнении «Поза льва». Это упражнение из йоги называется Симхасана.

(Я познакомилась с ней на курсах ЛФК у Григорович Нины Александровны.)

Симхасана. Это лучшая асана для лечения горла и профилактики заболевания верхних дыхательных путей, одна из самых эффективных в борьбе со стрессом и старением. Да-да, поза льва помогает убрать мимические морщины и делает упругим овал лица.   
  
Разумеется, это не самая красивая поза, ведь нужно выпучить глаза, высунуть язык как можно дальше и при этом рычать (отсюда и название асаны). Но оно того стоит!

На прошлой неделе, «Позу льва» учили первоклассники.

Мальчишки и девчонки делают это упражнение с удовольствием, оно вызывает у них смех и бурю положительных эмоций.

Можете увидеть это на фотографиях.

Поза льва для лечения горла

Возьмите себе на заметку: поза льва прекрасно останавливает надвигающуюся простуду. Как только почувствовали першение в горле, характерный шум в голове – садитесь в пользу льва. Как она работает, и за счет чего происходит быстрое выздоровление?   
  
Рычание с высунутым языком нарушает верхний слой эпителий горла и обнажает рецепторы. Они опознают присутствие инфекции, начинают «бить в колокола». Иммунитет просыпается и не дает болезни развиться. Если коротко, то это так.

Улучшая кровообращение в области шеи, поза льва помогает так же бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей. Что не маловажно, избавляет от неприятного запаха изо рта (прощайте ментоловые жвачки!), очищает язык от налета.

Польза упражнения

Какими еще положительными эффектами обладает поза льва?

* За счет специфического дыхания асана активизирует иммунную систему.
* Улучшает работу лимфатических узлов, миндалин и лёгких.
* Укрепляет связки горла, мышцы шеи и живота (работает пресс при дыхании).
* Избавляет от второго подбородка! И в целом подтягивает овал лица, разглаживает мелкие морщины. После практики возвращается румянец (и улыбка, как бонус).
* Снижает уровень стресса. Только надо, как следует порычать. Не стесняйтесь, дайте себе волю! Пусть выйдут все негативные эмоции, агрессия, обида. И вы сами не заметите, как после нескольких рыков ваше напряжение спадет, вернутся силы.
* Поза льва тренирует голосовые связки. Усиливая приток крови к горлу, упражнение помогает устранить даже речевые дефекты.
* Эту асану предлагают выполнить не только на классах йоги. Например, телевизионщики практикуют позу льва перед эфиром или записью передачи, чтобы расслабить мышцы лица, шеи, убрать зажатость. С той же целью упражнение можно делать всем, кто «работает голосом»: ораторам, чтецам, певцам и лекторам.
* А еще поза льва повышает настроение (еще бы!) и помогает побороть скованность, стеснительность.

Материал о пользе упражнения взят с интернет сайта: <https://www.kp.ru/putevoditel/joga/asany/poza-lva-dlya-lecheniya-gorla/#poza-lva-dlya-lecheniya-gorla>

Учитель физической культуры: Кайдунова С.Н.