««**Элементы детской йоги как вид здоровьесберегающих технологий**»»

Цель: Знакомство педагогов с некоторыми методами **оздоровительной** гимнастики для детей, используемой в практике.

Задачи:

1. Познакомить педагогов непосредственно с нетрадиционной **здоровье сберегающей технологией йоги**.

2. Повысить профессиональное мастерство и поделиться опытом работы.

3. Научить основным правилам выполнения данной **техники оздоровления**.

4. Повысить сплочённость коллектива при совместном занятии йогой.

В настоящее время проблема **здоровья** и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “**здоровье сберегающие технологии**” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Цель **здоровье сберегающих технологий** – обеспечение высокого уровня **здоровья воспитанников детского** сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к **здоровому** образу жизни человека.

Йога – прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям **йоги дети станут бодрыми**, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят за игрой в смартфонах.

Асаны – позы **йоги**, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие. Пранаямы - дыхательные упражнения.

Йога – это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривленной осанкой. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям. Практика **йоги** укрепляет кости детей, делает их мышцы упругими, пластичными. Балансирующие позы способствуют развитию координации движений и концентрации внимания детей. Постоянная практика поз поможет контролировать и смягчать эмоции детей, обеспечивая полноценный отдых и сон. Большинство поз изображают животных и природу, а кроме того, это веселая игра без **элементов соревнований**. Йога способствует развитию мягкости, доброты и, возможно, созданию в будущем более спокойный мира.

Занятия йогой с детьми, как правило, проходят в игровой форме. Воспитатель пытается завладеть фантазией ребенка при помощи сказки. Детям нравится копировать поведение животных, поэтому они с удовольствием повторят асану *(вид упражнения в йоге)* *«лягушки»* или *«собаки мордой вниз»*. Программа занятий по **детской йоге**, как правило, включает:

• знакомство с возможностями тела,

• воспитание осмысленного отношения к собственному **здоровью**,

• формирование правильной осанки,

• упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы,

• развитие координации и пластики движения тела,

• игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, фантазии, активности.

Кто может практиковать **детскую йогу** : все дети, неограниченные физическими возможностями, начиная с трехлетнего возраста. Упражнения **детской йоги те же**, что и для взрослых, но подбираются с учетом возраста.

Классификация асан:

по типу выполнения: стоя, сидя, лежа, перевернутые, скрученные, наклоны, прогибы, балансы.

по типу воздействия: растягивающие, скручивающие, силовые, перевернутые, сдавливающие, комбинированные.

по задачам: медитативные (подготавливающие к практике высших ступеней, терапевтические (обладающие конкретным психо-физиотерапевтическим воздействием на организм, активизирующие и успокаивающие.

Одно из главных назначений асаны: очистить физическое тело и укрепить **здоровье**.

Благодаря напряжению и расслаблению мышц, мягкому массажу внутренних органов и тонизирующему воздействию на нервную систему практикующего, **здоровье заметно улучшается**.

В освоении упражнений хатха **йоги**, следует придерживаться трех основных принципов:

1. Последовательность с постепенным переходом от простого к сложному,

2. Принцип разумности и умеренности,

3. Регулярность и систематичность.

Следуя этим основным принципам, наша практика становиться безопасной и эффективной.

Пранаяму: это практика сознательного контроля и управления дыханием. К отдельному виду дыхательной **йоги** можно было бы отнести полное йоговское дыхание, если бы и его иначе не называли *«пранаямическим»*, т. к. и здесь так же, как во всех видах пранаям, йог управляет дыханием.

И вот плюсы силовой статической тренировки: Хатха-йога-

• в отличие от динамической практики, изометрическая не увеличивает массу тела, а скорость и выносливость при этом остаётся;

• менее утомительна, не требует длительного отдыха для восстановления организма;

• улучшает эластичность и пластичность, разрабатывает сухожилия после травм;

• снижают вес *(сжигают жиры)*

• невысокий пульс при статике делает возможными занятия для людей с умеренно высоким давлением.

Итак, статический режим тренировки развивает силу, гибкость, и растяжку, однако почти не даёт прироста текучести и динамической выносливости.

Плюсы динамических упражнений:

1. благотворно влияют на дыхательную и сердечно-сосудистую систему;

2. улучшают метаболизм;

3. наращивают мышечную массу *(кто хотел упругую попу, вам сюда)*;

4. улучшают работу суставов *(да-да суставная гимнастика динамична)*;

5. избавляет от лишнего веса *(бег, плаванье)*;

6. напряжение мышц чередуется с расслаблением.

Упражнение № 1. Дерево

Упражнение направленное на баланс и укрепление ног, а так же вытягивает позвоночник.

Встаньте прямо, ноги вместе. Согните правую ногу в колене, отведите в сторону и поместите стопу на колено левой ноги. Чем выше относительно колена вам удалось поставить стопу, тем легче балансировать, поэтому можно помочь себе руками и поставить стопу как можно выше. После того как вы зафиксировали ногу в удобной позиции, сожмите руки ладонями перед грудью в намасте и поднимите их вверх над головой. В этой позе можно легко покачиваться из стороны в сторону, как деревья на ветру.

Упражнение № 2. Лягушка

Встаньте прямо, ноги на ширине бёдер. Присядьте на корточки и заведите руки за ноги. Из этой позиции медленно переместите свой вес немного вперёд и начинайте прыгать. При этом от пола должны отрываться руки и ноги. Можете даже квакать немного, пока прыгаете — деткам это понравится. Если прыжки кажутся вам невыполнимой задачей, тогда просто постарайтесь сесть в этой позе как можно глубже.

Упражнение № 3. Лодка

Эта поза отлично подходит для того, чтобы держать в тонусе ваш пресс. Для детей предлагается упрощённая версия. Сядьте на пол, согните ноги в коленях, оторвите стопы от пола и попробуйте немного побалансировать на своей попе. Как только вы почувствовали стабильность, обхватите большие пальцы ног руками и медленно выпрямите ноги, продолжая сохранять баланс. Можете немного покачаться вперёд-назад, как лодка на волнах.

Упражнение № 4. Собака мордой вниз

Эта поза очень хорошо знакома всем, и она замечательно растягивает спину и заднюю поверхность ног, а также укрепляет верхнюю часть тела. Упритесь руками в пол, при этом колени должны находиться под бёдрами, то есть ноги у вас будут немного согнуты. Затем постарайтесь выпрямить колени и надавите ладонями на пол, пятками тянитесь к полу. Получается, что вы вытягиваете спину и растягиваете заднюю поверхность ног. Если для детей это слишком легко, они могу поднять одну ногу вверх (носок вытянут, колено смотрит в пол, таз не разворачивается в сторону, а смотрит чётко вниз) или упереться головой в пол. Вариантов этой позы существует довольно много, так что вам будет из чего выбрать. При этом желательно, чтобы ступни полностью стояли на полу.

Упражнение № 5. Ледяная горка

Сядьте на пол, ноги вместе. Поставьте руки за бёдра на небольшом расстоянии, пальцы должны быть направлены в сторону ног. Упритесь ступнями в пол и поднимите вверх таз и бёдра, голова запрокинута назад. Представьте себе, что вы **детская** горка и дети скользят по вам вниз. Если это положение для вас слишком тяжёлое, можете согнуть колени.

Упражнение № 6. Тачка и свеча

Это упражнение хорошо помогает растягивать шею и нижнюю часть спины. Лягте на спину, колени согнуты, ступни на полу. Оттолкнитесь ногами от пола и перенесите их себе за голову так, чтоб пальцы ног доставали до пола. Колени слегка согнуты. Если позволяет растяжка, можете попытаться выпрямить ноги. Руки лежат на полу вдоль тела и обеспечивают вам устойчивость. Убедитесь в том, что ваши лопатки плотно прижаты к полу, и медленно переходите в стандартную берёзку, выпрямляя полусогнутые ноги вверх. Из берёзки также медленно возвращайтесь в исходное положение, укладывая спину на пол позвонок за позвонком.

В заключении хотелось бы сказать для гармоничного развития детей необходим комплексный подход, который будет включать большую вариативность методов физического воздействия.

Одним из таких многочисленных методов является йога. Йогой желательно заниматься малыми группами по 8-10 человек, под успокаивающую и расслабляющую музыку. Многие движения напоминают животных, а так же природу и все что нас окружает воплощено в самой **йоги**, поэтому дети охотно с большим энтузиазмом начинают подключаться в работу. Очень многим детям нравится йога из за возможности копировать позы и повадки зверей, ведь в этом возрасте дети особенно любят животных. Наша работа это **здоровье детей**, а их счастливые лица наша награда!