**Мастер-класс «Нетрадиционная форма оздоровления дошкольников: хатха - йога» /младший возраст/**

**Цель:**

* Познакомить педагогов с нетрадиционными способами оздоровления дошкольников.
* Повышение профессионального мастерства и обмена опытом.

**План:**

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.

**Литература:**

1. Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей», М.Просвещение.
2. В.Осипова «Поза ребёнка. Хатха-йога в детском саду»

ж/Обруч №3 1997г.

1. С.Сергеева «Йога для детей»

**Арабская пословица утверждает: «У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда, есть все».**

Уважаемые коллеги!

В целях сохранения и укрепления здоровья воспитанников нашем дошкольном учреждении используются различные оздоровительные технологии и методики (не буду останавливаться), познакомлю Вас с одной из нетрадиционных – йога. Эту форму оздоровления использую первый год.

Существует множество различных видов йоги, одна из них – хатха - йога.; нижняя, но самая важная, базовая для других ступень, включающая в себя статические упражнения с дыхательными практиками.

Буквальный перевод слова **ХАТХА – мощь, усилие.** Также символизирует: **ха-солнце, тха-луна.**

**Упражнения хатхи-йоги :**

* Развивают гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, исправляет сутулость;
* Укрепляет мышечный корсет, что является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, развивает крупную и малую моторику;
* Улучшается координация движений, тренируется вестибюлярный аппарат;
* Активизируют работу внутренних органов, укрепляют нервную систему, способствуют концентрации внимания, развивают воображение, сенсорный аппарат.

Упражнения хатха-йоги выполняются без снарядов, что позволяет независимо то внешних условий задавать организму необходимый объём физической нагрузки.

**Что такое детская йога?**
Детская йога соединяет в себе элементы древней практики йоги и традиционные физические упражнения.
**Детская йога –** это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста и развития детей.
Йога для детей очень **похожа на игру**, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения  или предметы.
Даже самая большая человеческая мудрость начинается с детской игры.
В веселой, игровой форме, «детская йога» показывает, как дети могут направить свою естественную неуёмную энергию на укрепление здоровья – статические позы животных, отображение природных явлений, комплексы упражнений с интересными историями, динамические позы - направлены на концентрацию, гибкость и растяжку, осознание возможностей своего тела.
Для ребенка познание мира — всего лишь игра.
В своей работе с детьми я руководствовалась практической методикой
С. Сергеева «Йога для детей».

Так как работаю на младшей возрастной группе , то использую элементы Хатха-йоги. Для облегчения вхождения в образ придумываю **игровые ситуации, мини-рассказы ,**упражнения, имитирующие движения поведения героев сказок, животных (как уже говорила ранее).

Какому ребенку не захочется научиться потягиваться, как кошка, или тянуться к солнцу, как цветок? Выполняя асаны (позы), дети расширяют свой кругозор, тренируют внимание и память. "Бабочка", "Улитка", "Змея»,"Черепаха", "Лягушка","Дерево".
Кроме статических поз-асан, обязательно практикую корригирующие упражнения на ОДА – профилактика плоскостопия, укрепление осанки и костной системы ребенка. Использую нестандартное оборудование , которые очень нравятся детям.
Позы йоги очень легко включить в традиционные детские игры. Для этого требуются минимум воображения и небольшая модификация поз.
Игра «Делай, как я» реализует страсть детей к подражанию, «Море волнуется раз..»

Использую игровую психогимнастику (Улыбочка-дудочка).Применяю специальные асаны (упражнения) на релаксацию. Поза расслабления (полного отдыха) расценивается в йоге как одна из самых полезных.
Наверное, не существует людей, не любящих массаж.
**«**Волшебные точки Здоровья» - так мы их называем.
Под действием пальчикового массажа организм сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного эффективнее и безопаснее таблеток. Думаю, нет необходимости говорить о его методике и пользе.
Чтобы ребенок меньше уставал и не болел, получал хорошие оценки в школе, ему необходимо научиться правильно дышать. Оказывается, лишь немногие люди умеют это делать так, как нужно.
О дыхательных гимнастиках наслышаны все. Существует множество методик, дыхание йогов хорошо сочетается с парадоксальной системой Стрельниковой, которая действительно уникальна.
**ИГРА « ШАРИК**» лежа - эта игра помогает привыкнуть дышать диафрагмой, а не только грудью.
**УПРАЖНЕНИЕ «ВОДОЛАЗЫ**» - научит задерживать дыхание.
**УПРАЖНЕНИЕ «ЗМЕЙКА» -** научит попеременному дыханию. Сядьте прямо в удобную для вас позу. Правой рукой зажмите левую ноздрю и вдохните через правую. Затем зажмите правую ноздрю и выдохните через левую.
Через **дыхание**дети имитируют – ураган, вьюгу, лёгкий ветерок, надувание шариков, задувание свечи и др.; причём выполняют из разных исходных положений тела.
Следует помнить, что лечить всегда труднее, чем предупредить.

**Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы.**
**Практическая часть:**
Приветствие – «Круг дружбы».

Тропа Здоровья – ходьба, ползание по корригирующим, массажным, сенсорным дорожкам. (Музыка)

Психогимнастика «Улыбочка-дудочка».

Дыхательное упражнение «ВЕТЕР».

Статические позы: дерево, кустик, елочка, веточка, дуб.
 Асаны хатха-йоги:
-- кошка, черепаха, змея, лягушка
-- поза ребенка, покачай малышку, бабочка,
Д.- звук. /упр. «Муха», «Жук» -- «Лечебные звуки».
Массаж головы «ЕЖИК».

Поза покоя. (Музыка)
 Слова Здоровья.
 Сюрпризный момент.