**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка - детский сад №176»**

**Мастер – класс для родителей и детей младшей группы «Парная Йога»**

**Подготовила:** инструктор по физической культуре

Е.Ю.Воробьёва

**Цель:** Создание условий для повышения интереса у детей родителей к занятиям Йогой.

**Задачи:**

* Повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей.
* Развитие физических качеств в процессе игровых упражнений.

**Место проведения:** физкультурный зал

**Вопрос к родителям:**

О чем вы мечтаете для своих детей?

Ответы:

**Инструктор:**

О чем обычно мечтает каждый родитель? О том, чтобы дать своему чаду все, о гармонии во взаимоотношениях с ребенком, с собой и еще много о чем…  
Занятия йогой с ребенком являются самой гармоничной методикой или системой, если хотите, взаимодействия. А почему? Просто, потому, что больше нигде нет такой глубины и широты взаимодействия, как в йоге.

**Вопрос к родителям:**

А маленький ребенок может быть партнером при занятиях йогой?

**Инструктор:**

Как заниматься собой, когда еле успеваешь делать все свои дела, а еще и для семьи нужно сохранить энергию, да, что говорить про себя… Бывали, наверное, у вас такие мысли?

Йога для родителей с детьми может создавать условия, когда малыш становится партнером и способствует трансформации взаимоотношений между Вами и самим собой, а так же изменяет Ваш внутренний мир, и, конечно, постигает свой мир, который находится на стадии формирования, становления.

Если вы хотите получить результат тут же, тогда йога - это для вас, т.к. результат есть уже с первого занятия, как для родителя, так и для ребенка. Помимо физического развития йога мягко развивает эмоциональные связи с ребенком.

Работая в паре, выполняя асаны и другие упражнения, партнеры настраиваются на единый ритм дыхания, в результате чего происходит глубокая настройка на внутренний мир друг друга.

Взаимодействуя с ребенком вы видите и чувствуйте границы своего тела, а для ребенка в младшем возрасте это ценная информация, так как он еще мыслит себя единым с нею организмом, зачастую не осознавая этого. Выполняя упражнения, дети видят свой нынешний предел физических возможностей довольно реалистично, а значит, в дальнейшем родитель может помочь развивать слабые места своему чаду. Совместная отстройка асан помогает лучше выполнить сами позы, даже если ваше тело не достаточно тренировано и привыкло к таким нагрузкам. После совместной практики у вас появится новая точка соприкосновения, возможность поговорить об общем занятии. В привычном взаимодействии родитель чаще всего занимает так называемую «позицию сверху», а ребенок «позицию подчинения». Здесь же вы находитесь на равных позициях.

Парная работа хороша тем, что ее эффективность зависит от равноценного вклада обоих. Бывает так, что один сразу не понимает, как сделать то или иное задание, а будучи в паре срабатывает принцип «одна голова хорошо, а две лучше».

**Вопрос к родителям:**

Йога – это… (остановитесь, попробуйте дать свой ответ)

**Инструктор:**

Если вы подумали что йога это работа с телом, асаны— вы правы, но это не все!  
А если вы думаете, что йога это мировоззрение, философия, вы правы, это философские знания.

**Вопрос к родителям:**

Как вы думаете, что йога даст Вам и вашему ребенку?

**Инструктор:**

Занятия Йогой способствуют:

* Развитие гибкости, выносливости, укрепление и развитие эластичности мышц, разработка суставов, укрепление внутренних органов
* Преодолению неуверенности в себе
* Обретение физического и душевного равновесия
* Предотвращение сколиоза и выработке хорошей осанки

**Инструктор:**

Как проходят занятия. Примерно до 6-7 лет предлагается только комплекс физических упражнений. Рассказывается, какая либо история или сказка. Вы становитесь героями этой истории. В возрасте 8 лет начинаются давать философские принципы йоги. Делается это с помощью рассказа метафор, легенд.

И мы послушаем одну интересную историю.

«*В далекой стране Жила- была маленькая обезьянка по имени Юго, которая любила играть. Каждое утро он очень любил посидеть несколько минут неподвижно и подышать, вдыхая свежие ароматы джунглей.*

Садимся позади ребенка султанчиком, ребенок впереди вас, и начинаем медленно дышать. Вдыхаем и выдыхаем носом, надувая живот и сдувая его.

*Юго попытался дотянуться до верхней ветки, и еще выше и выше*

Ребята поднимаем поочередно правую и левую руку, мамы помогают нам встать. Поднимаем ребенка за вытянутые руки вверх.

*Юго представил себя большой птицей, и стал махать крыльями*

И мы представим, что мы птицы. Летим вместе с мамой. Вдох руки поднимаем вверх, выдох вниз.

*Юго нравилось, что птицы умеют поворачивать то вправо, то влево.*

Встаем друг за другом. Держимся за руки, одна рука вверху и поворачиваемся вокруг себя. Рука тянется вверх как можно выше. Приседаем и встаем.

*Иногда для развлечения Юго любил смотреть на мир вверх ногами.*

Встали спинами друг к другу. Ноги на ширине плеч. Наклоняемся вниз и посмотрели друг на друга и на мир вверх ногами. Руки расслаблены позвоночник вытягивается.

*Юго развел руки в стороны и вообразил себя звездой.*

Ноги поставили широко, руки развели в стороны. Далее беремся за руки, лицом друг к другу, ребенок стоит на ваших ногах. Повернитесь вокруг себя. Встаньте лицом друг к другу, и звезда наклоняется. Выполняем одновременный наклон всторону до касания пола. Одна рука вверху. А другая касается пола.

*Юго вдруг увидел своего друга Фламинго*

Встаем на одну ногу, другую ставим упираясь в колено. Смотрим друг на друга. Ребята держите своих мам. А теперь отпустите маму и сами попробуйте сделать.

*Юга оглянулся и увидел кошку, которая только проснулась.*

Встаем рядом друг с другом на четвереньки и выгибаем и прогибаем спинки как кошечки.

Смотрим вниз на все свои 4 лапки, а теперь смотрим в небо.

Поднимаем одну руку вперед, и противоположную ногу поднимаем вверх. Мамы помогают детям.

*Поиграв с кошкой, Юго увидел большую пребольшую гору.*

И мы превращаемся в гору. Встаем на носочки руки и поднимаем вверх. А мамы встают над детьми дела гору еще выше!

Так Юго простоял минуточку, слушая свое дыхание.

*Юго решил проплыть на спине по реке.*

И мы с вами можем. Мамы ложатся на спину на коврик, а ребята на живот к маме. Расслабляемся, дышим вместе, в унисон.

*И тут Юго открыл глаза и увидел большую птицу.*

И дети превращаются в птицу и взлетают. Мама лежит на спине, ногами поднимает ребенка вверх, держа его за руки, поднимает ребенка, вытягивая ноги в коленка. Ребенок лежит бедрами на ступнях родителя.

*Юго приплыл к берегу, на котором росло большое дерево*

Встать рядом, ноги вместе руки вытянуть вверх.

*И собрал он с дерева полный рюкзак вкусных фруктов и понес их домой*

Упражнение «Рюкзачок» Встаем спинами друг к другу, беремся за руки, поднимаемся и мамы несут ребенка как рюкзачки. Можно поносить ребенка на руках любым удобным способом.

*И дома Юго стал пить витаминный напиток, и мы с вами попьем вкусный витаминный напиток, который приготовили для нас семья...(выбрать ответственную маму за приготовление чайя).*

Участники подходят и берут кружечку напитка, а к кружке приклеен цветик – семицветик на котором надо написать свои чувства и эмоции от проведенного мастер – класса.

Литература:

* Интернет ресурс Slavyoga.ru
* <http://www.vmestesmamoy.ru/node/21>
* <http://xn--80aafvfaje6b1b.xn--p1ai/babyyoga>
* vk.com/event22084689
* http://fly-mama.ru/joga-dlya-malyshej-2/

 

 