***Консультация для воспитателей.***

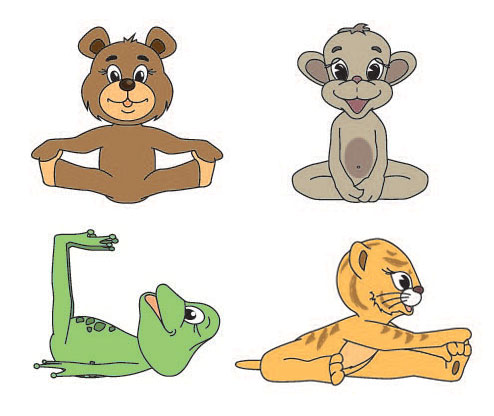
*Подготовила и провела*

*инструктор по физической культуре:*

*Халаим Я.И.*

Современное общество с его стремительными темпами развития, новые информационные технологии, предъявляющие все более высокие требования к здоровью человека, требуют новых подходов в организации физического воспитания подрастающего поколения, начиная с дошкольного возраста. В настоящее время наблюдается возрастание физической и умственной нагрузки на ребенка и, в то же время, ослабление его физического здоровья. Решить эту проблему возможно через формирование мировоззренческой ориентации ребенка на здоровый образ жизни, развитие его личного потенциала, в том числе нетрадиционными системами, в частности, используя упражнения с элементами хатха-йоги.

По мнению выдающегося русского физиолога П.К.Анохина, "... *йога* - *это, прежде всего, гимнастика, укрепляющая человеческую волю. Она приучает нас к каждодневному преодолению трудностей, пусть небольших. И в этом, думается, ее глубокая воспитательная ценность...*".

Исследования Л. Латохиной, А. Бокатова, С. Сергеева показывают, что гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям уже с трехлетнего возраста. Эти упражнения не требуют специального оборудования и приспособлений. Большинство упражнений хатха-йоги "копируют" позы животных, птиц, различные предметы, деревья. Знакомые образы помогают детям лучше представить ту или иную позу, пробуждают фантазию, способствуют развитию воображения. Благодаря этому, дети с большим интересом выполняют упражнения, легче осваивают их.

Опираясь на пособие «Хатха – йога для детей» (автор Л.И. Латохина), в основном, использую упражнения для развития гибкости позвоночника, правильной регуляции внутренних органов, создания положительных эмоций, душевного равновесия и гармонии с окружающим.

Занятия хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особой сосредоточенности, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанку.

Основу йоги составляют статические упражнения, которые выполняются плавно и осмысленно в спокойном ритме.

Асаны хатха-йоги - это удобные позы, определенные положения тела. При разучивании асан с детьми дошкольного возраста следует придерживаться определенных правил:

* Заниматься йогой рекомендуется через час после приема пищи.
* Принимать позы, только разогрев мышцы.
* Необходим четкий показ упражнений.
* Рекомендуется включать асаны в утреннюю гимнастику, зарядку после дневного сна, в физкультурные занятия и физминутки.
* Обязателен отдых после фиксаций каждой асаны и полное расслабление после комплекса упражнений хатха-йоги.
* Нужно соблюдать принцип постепенности: от простого - к сложному.
* Заниматься надо в облегченной форме (маечка, шортики, без обуви), на полу на коврике.
* Весь комплекс целесообразно сопровождать специально подобранной спокойной музыкой для релаксации и медитации.

**Противопоказания:**

нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела и кровяном давлении, при ОРЗ, в случае возникновения острых болезненных ощущениях во время занятий (незначительная боль при выполнении упражнений на растягивание в начальном периоде естественна). Дети с хроническими заболеваниями допускаются к занятиям с разрешения врача.

**Дети ни в коем случае не должны переутомляться!**  
 Йоги считают, что кратковременный отдых после каждого упражнения и длительный отдых в конце комплекса очень важны. Самый короткий отдых после принятия той или иной позы равняется двум спокойным вдохам и выдохам. Поза расслабления (полного отдыха) расценивается в йоге как одна из самых полезных. Ею обязательно надо заканчивать весь комплекс статических упражнений. Кроме того, поза расслабления может служить и самостоятельным упражнением для восстановления и укрепления, как физической формы, так и психического

Йога учит глубоко дышать, что способствует расширению и укреплению грудной клетки, улучшает работу внутренних органов. Упражнения хатха-йоги формируют умение расслабляться.

Использование элементов хатха – йоги в работе с дошкольниками позволяет рещить следующие задачи

**Образовательные:**

* формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
* совершенствовать двигательные умения и навыки;
* учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
* вырабатывать равновесие, координацию движений.

**Развивающие:**

* развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
* укреплять мышцы тела;
* сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
* способствовать повышению иммунитета организма.

**Воспитательные:**

* воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
* воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
* воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

### Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога” для детей старшей группы по мотивам рассказа “Музыка леса”

|  |  |
| --- | --- |
| **Речевое сопровождение** | **Упражнение** |
| Вот могучие вековые дубы, а рядом с ними – нежные, грустные березки, чуть поодаль – тонкие осинки устремились ввысь к голубому небу, и, будто нахохлившись, стоят пушистые колючие елки | **Брюшное дыхание.**  Лечь на спину, ладони положить вдоль средней линии. Сделать медленный вдох, а затем спокойный выдох, снова вдох и выдох. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно плавней и медленней. Такое дыхание полезно при любых заболеваниях, т.к. при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, что улучшает их кровоснабжение |
| Тихо в лесу. Вдруг подул легкий ветерок, (Дыхание со звуком “у”) и тут же зашептали ласково листочки на деревьях и снова замерли, притихли. | **Поза “дерево” – 2 вариант.**  Встать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены, голова прямо, плечи разведены, грудная клетка развернута, лицо не напряжено. Согнуть левую ногу в колене и, взяв ступню, поместить ее на правое бедро как можно выше. Колено отвести в сторону. Руки сложить ладонями перед грудью, а затем поднять их над головой. Голову держать прямо, позвоночник тянуть вверх, дышать спокойно, глубоко. Удерживать позу 6-8 секунд, затем глубоко вдохнуть и на выдохе медленно опустить руки и ногу. Повторить упражнение с правой ногой. |
| А где-то обломился сухой сучок, упал на землю и возник новый голос. | **Поза “алмаз” – 2 вариант.**  Сидя в позе, развести колени как можно шире, пальцы рук сомкнуть в замок и положить их на затылок. Выпрямить спину, стараясь как можно больше завести локти назад. Сделать глубокий вдох и на выдохе опуститься к левому колену и опереться локтем на бедро. Голову повернуть сторону правого локтя, отводя его как можно дальше за спину. Позу удерживать на выдохе так долго, насколько это возможно. Затем на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить, опускаясь в другую сторону. Улучшает осанку, укрепляет дыхательную и сердечно- сосудистую систему. |
| В глубине леса хрустнула веточка: наверное, шустрая белка прыгнула на нее со всего маху. | **Поза “верблюд”.**  Из позы “алмаз” встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы сначала на одну пятку, а затем – на другую. Прогнуть дугой спину, а голову свести назад. Удерживать позу так долго, сколько это возможно, дышать произвольно, глубоко. Эта поза укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе. Оказывает благотворное действие на органы пищеварительной системы, уменьшает жировые отложения в области живота и бедер, улучшает кровообращение, увеличивает объем легких. |
| На лесной опушке собралось видимо-невидимо разных лесных насекомых: пищат комары, шумно кружатся над ромашками стрекозы. | **Поза “стрекозы”.**  Стойка на одной ноге, руки развести в сторону и наклонится вперед. Поза развивает вестибулярный аппарат, вырабатывает равновесие, усиливает концентрацию внимания |
| Жужжат труженицы- пчелы, собирая с цветов нектар. А бабочки, увлеченные своей красотой, безмолвно порхают над цветами. | **Поза “тадасана”.**  Дыхание со звуком “ж”. Встать прямо, пятки и носки – вместе. Руки – вдоль туловища, не наряжены. Расправить грудную клетку, плечи отвести назад, живот подтянуть. Позвоночник тянуть вверх, голову держать прямо, смотреть перед собой. Дыхание ровное, спокойное. Вырабатывает правильную осанку, умение стоять, не подвергая излишнему напряжению позвоночник. |
| А вот кузнечики – музыканты с крохотными скрипочками уселись на травке. | **Поза “кузнечик”.**  Лежа на животе, руки положить под низ живота или под бедра. Пальцы рук сжать в кулаки. На вдохе рывком поднять прямые ноги. Подбородок остается на полу. Удерживать позу в течении 5-6 секунд, затем на выдохе опустить ноги. Укрепляет мышцы спины и ног, повышает выносливость к тяжелым физическим нагрузкам. Оказывает терапевтическое действие на почки, органы малого таза на желудочно – кишечный тракт. |
| Вдруг слышится нежный перезвон колокольчиков. | **Поза “кувшинка”.**  Сидя по-турецки, руки положить на колени ладонями вверх. Поочередно поднимать руки вверх и опускать на колени, затем ладонями вниз поочередно поднимать. Поза тонизирует тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Развивает вестибулярный аппарат |
| Птицы исполняют главные партии в лесном хоре. Поют все, каждый на свой лад: друг перед другом стараются. | **Поза “орел”.**  Стоя, согнуть левую ногу, правую поднять и обвить ею левую так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Перекрестить руки, положив правый локоть на левый, и соединить перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем обопритесь на правое колено, а подбородок положить на большие пальцы сложенных вместе ладоней. Сохранить равновесие 10-15 секунд. Повторить позу стоя на правой ноге. Укрепляет суставы рук и ног, а также мышц ног и спины. Растягивает позвоночник. Хорошо помогает при ревматических болях в суставах рук и ног. |
| А к вечеру наступает в лесу тишина: все засыпают. Одни только совы да филины изредка ухают- пугают ночных путников… | **Поза “ сова”.**  Сидя в позе “алмаз”, руки поднять к плечам, повернуть корпус в левую сторону, моргнуть глазами и произнести звук “ух”. Повторит в правую сторону. Улучшает осанку, снимает усталость глаз. |
| Шелест деревьев, стрекот кузнечиков, пение птиц, звон ручья – так рождается мелодия леса. | **Полное расслабление.**  Лежа на спине, положить руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнут, носки ступней лежат свободно |

**Комплекс упражнений по системе “Хатха-йога”  
для детей старшей группы  
по мотивам рассказа И.С. Соколова-Микитова “Осень в лесу”**

|  |  |
| --- | --- |
| После теплых дней наступила золотая осень. | **Дыхание “ха”.**  Встать прямо, поднять руки над головой, пальцы сжать в кулак. Вращать прямыми руками вперёд 6-8 раз, сначала вперёд. После вращения выполнить дыхание со звуком “ха”: С глубоким вдохом поднять руки вверх над головой, а затем с выдохом через рот и мягким звуком “ха”, Сгибаясь в пояснице и опуская руки вниз до пола. |
| По опушкам лесов ещё растут грибы: подосиновики, сыроежки, грузди и рыжики. | **Поза гора.**  Из позы алмаз поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. (Улучшает кровообращение позвоночника). |
| На старых больших пнях жмутся друг к дружке тонконогие опёнки. | **Поза полуверблюд.**  Встать на колени, ноги вместе или слегка разведены. Наклоняя корпус назад, поставить пальцы одной руки на пятку, а другую руку поднять вверх. Удерживать позу так долго, сколько это возможно. (Укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе). |
| В моховых болтах ожерельем рассыпана по кочкам румяная клюква. | **Поза ребёнок.**  Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Сделать глубокий вдох и при выдохе медленно наклониться вперед, коснувшись лбом пола. Руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты. (Улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление). |
| На освещенных солнцем лесных полянах краснеют гроздья рябины. | **Поза черепаха.**  Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечья о пол, расслабится, глубоко и свободно дыша. (Улучшает пищеварение). |
| Чист и прозрачен воздух. Далеко слышны звуки, отчетливо разносятся голоса. | **Божественная поза.**  Сесть в позу алмаз, завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и вести их вдоль позвоночника как можно выше. Плечи при этом разворачиваются назад, а лопатки сближаются. (Помогает исправить осанку при сутулости). |
| По высокому небу бегут и бегут облака. В погожие дни многие птицы готовятся к отлёту. Уже улетели ласточки, быстроногие стрижи. | **Поза лук.**  Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и охватить руками ноги на уровне лодыжек. Оторвать голову, плечи и колени от пола, как можно больше прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. (Оказывает тонизирующее действие на кишечник, укрепляет мышцы живота, исправляет осанку). |
| В шумные стайки собираются скворцы, улетают на юг певчие птицы. | **Поза уголок- 1 вариант.**  Сесть, вытянув ноги. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками пальцы сомкнутых стоп м медленно выпрямить ноги и руки. (Рекомендуется при заикании). |
| В дальний путь отправляются дикие гуси, покидают родные болота длинноногие. | **Полное расслабление.**  Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза. |

Упражнения с элементами Хатха - йоги способствуют:

* развитию качеств, необходимых человеку в жизни;
* расширению диапазона возможностей тела;
* всестороннему развитию дыхательного аппарата;
* очищению и тонизации внутренних органов.

Результат занятий йогой -  пластичные движения ребенка.