**«Использование современных образовательных технологий»**

(с элементами йоги, дыхательных гимнастик, игрового самомассажа)

**Дошкольный** возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в **дошкольном** возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение - это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

К семи годам должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

**Йога** – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

**Детская йога** – это комплекс занятий на основе **хатха-йоги**, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Гимнастика с элементами **хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста**. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике **хатха-йоги**, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

**Хатха-йога** – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Одним из существенных плюсов практики йоги считается то, что можно начинать ее освоение с любого возраста. Она подходит и малышам, и пожилым людям. Понимание основ йоги в детском возрасте помогает сформировать здоровую самооценку и узнать возможности тела. Атмосфера принятия и сострадания без упреков и возражений воспринимается ребенком как награда. Во время занятия дети охотно делают позы, играя в ассоциации. Они знакомятся со своим организмом и окружающим миром. Происходит восполнение божественной энергии. Этот особый внутренний свет хорошо виден в глазах ребенка.

**Чем полезная йога для ребенка?** Благодаря практике формируется правильная координация движений, повышается гибкость, укрепляются внутренние органы, улучшается общее состояние здоровья. Увлеченные такими занятиями дети умеют сохранять спокойствие, быстро адаптируются к различным ситуациям, хорошо концентрируются на поставленных задачах и эмоционально уравновешены. Ассоциации с позами животных помогают малышам легко вовлекаться в процесс занятия и удерживают надолго их внимание. Им нравится делать упражнения в игровой форме. Детей постарше йога учит перенаправлять избыток энергии на улучшение своего здоровья.

Если все выполняется правильно, то занятия йогой не вредят здоровью ребенка, а только способствуют его укреплению.

**Со скольки лет можно заниматься?**   Индийская практика предполагает начало освоения йоги с семилетнего возраста. Таким детям уже разрешено выполнение сложных асан, благодаря повышенной физической выносливости. Йога оказывает на их организм благоприятное воздействие. Выбор правильного направления всесторонне развивает ребенка с малых лет. Допускается проведение занятий для детей возрастом от 3 до 6 лет, но в этом случае настаивать на точном выполнении всех поз не нужно. Для таких малышей подбирается комплекс легких упражнений. Годовалым детям йога помогает стать более спокойными и эмоционально стабильными. Продолжительность занятий Когда малыш в возрасте 4-7 лет начинает заниматься йогой, следует ограничить время занятия одним часом. Если утомление наступает раньше, то не нужно настаивать на продолжении. В возрасте 8-10 лет рекомендуется заниматься в течение 1 часа 15 минут. Этого времени хватает, чтобы уделить внимание физической и умственной тренировке в комплексе с полноценным отдыхом. Не нужно превышать временной лимит, т. к. детям привычна средняя продолжительность урока по 40 минут, а этот интервал равен примерно двум урокам. Увеличивая продолжительность, можно легко отбить у ребенка желание и интерес к освоению йоги. Важно учитывать во время тренировок возрастные изменения. Необходимо подобрать соответствующий комплекс упражнений и энергетических практик. График занятий напрямую зависит от особенностей здоровья и физических возможностей ребенка. Если сил много, то йогу можно вносить в ежедневный распорядок дня. В случае частого переутомления ребенка и мышечных болях, занятия лучше проводить раз в два дня. Тогда у организма будет возможность полного восстановления.

**Особенности.** Приступать к тренировкам с детского возраста очень полезно. Но есть некоторые ограничения, о которых важно знать до начала занятий. Детям младшего и среднего возраста (до 14 лет) не следует долго выполнять перевернутые асаны (вниз головой). Малышам до 7 лет запрещено стоять на голове из-за неокрепшего организма. Шейный отдел позвоночника может не выдержать веса ребенка. **В первый год тренировок не нужно настаивать на правильном дыхании с соблюдением всех требований йоги.** Важно следить только за тем, чтобы ребенок дышал спокойно и равномерно. Выполнять асаны нужно с полупустым желудком, поэтому прием пищи должен быть за час до или через это же время после занятия. Сытый ребенок быстрее утомляется, поэтому пользы от тренировки становится меньше. Малышей лучше организовывать в группы по три человека. Соблюдение всех правил гарантирует полезный эффект от тренировок.

**Йога**.

Задачи программы:

1. Совершенствование психических процессов.

2. Познание своего характера, укрепление воли.

3. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками и чувствами.

4. Развитие умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку, правильно дышать, расслабляться.

5.Духовное обогащение: учить быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, весёлым, не причинять вреда другим.

6. Формирование осанки.

7. Развитие потребности в здоровом образе жизни.

8. Создание эмоционального благополучия.

Девиз занятий: приступать к занятию с хорошим настроением и верой в успех, где все зависит только от желания, настойчивости и добрых намерений.

Ожидаемые результаты реализации программы:

• Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-7 лет, имевших низкий уровень их развития.

• Стабилизация эмоционального фона у детей.

• Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.

• Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

Требования к условиям проведения занятий.

1. Место

Для занятий **нужно выбрать ровную**, твёрдую поверхность, лучше на полу, застеленном ковриком. Место занятия должно быть хорошо проветренным, температура не ниже + 17.

2. Одежда

Должна быть лёгкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком.

3. Время

Гимнастикой **хатха-йога** можно заниматься утром перед завтраком, вечером или днём перед едой. Занятия увеличивать постепенно по времени от 15 до 45 минут.

4. Нельзя приступать к занятию с высокой температурой и в послеоперационный период.

Структура занятия *(см. приложение 1)*

I. Вводная часть *(5-7 минут)*.

1.Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

2.Разминка:

• Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.

• Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

II. Основная часть *(15-20 минут)*.

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан, обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц,в том числе:

• для мышц живота;

• для мышц спины путем наклона вперед;

• для укрепления мышц ног;

• для развития стоп;

• для развития плечевого пояса;

• на равновесие.

3. Дыхательные упражнения.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика *(спокойная музыка, сказки, рассказы)*.

6.Беседы из цикла: *«Тренируем тело, укрепляем дух»*

III. Заключительная часть *(3-5 минут)*.

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

2. Подведение итогов *(отмечаются маленькие победы детей)*.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

1. Группы детей для занятий гимнастикой **Хатха-йога** комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада. Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.

2. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.

3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.

4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.

5. Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

6. Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.

7. После выполнения поз с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

Особенности выполнения статических поз:

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.

2. Мысленная настройка на выполнение позы. Дети смотрят на представленный рисунок или образец взрослого и представляют себя в этом положении.

3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют позу. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.

4. Фиксация позы. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание позы 10-15 секунд.

5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.

6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.