**«Особенности внедрения в практику физического развития детей дошкольного возраста хатха-йоги».**

(из опыта работы инструктора по физической культуры Сторожук Алины Павловны).

Давайте разберем что означает **Хатха- йога?.**

**Хатха-йога** –это вид йоги, который уделяет основное внимание физическому совершенствованию и укреплению организма. Слово «хатха» состоит из двух частей. «Ха» обозначает солнце, «тха» —луна.

 **Актуальность данной программы**: 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. Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих учебных заведениях. Ребенок, совершая движения, начинает лучше понимать – осознавать свое тело, дыхание. Как следствие, улучшается баланс, развивается координация, концентрация и внимание, моторные функции – крупную моторику, гибкость суставов, улучшает работу основных систем организма: дыхательной, пищеварительной, кровеносной. Способствует пониманию разницы между расслабленным и напряженным телом.

**Цель** **программы:** Улучшение физического развития, - повышение защитных функций организма, и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий хатха-йоги.

**Методические рекомендации по организации работы с детьми хатха -йогой:**

1.    Группы детей для занятий гимнастикой Хатха-йога комплектуются по рекомендации, медицинской сестры детского сада и психолога.

2.    Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.

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

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

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

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

7.    Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе.

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

9. Позы всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.

10. При составлении комплексов располагайте асаны в таком порядке:

    ♦ упражнения стоя

    ♦ упражнения лежа

    ♦ упражнения сидя

**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 5-6 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.

**Как строить занятия с детьми?**

Чтобы йога-занятие состоялось, сначала желательно создать настроение. В этом нам помогает разминка. В качестве разогревающих упражнений я использую:

- танцы (чем активнее, тем лучше)

Дыхание (Паранаямы) – ключевой момент расслабления. Дети обычно дышат правильно – животом, однако дыхание они не всегда осознают. Помочь в этом осознавании могут игрушки. Я кладу детям маленькие игрушки или мешочки с песком на живот и мы наблюдаем, как игрушки поднимаются вверх и опускаются вниз.

Еще одна замечательная вещь – упражнения на дыхание «Подуй на бабочку», «Как дышат животные».

Асаны в **хатха**-**йоге**естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение*)*. Гораздо интереснее делать упражнения из детской йоги, когда кроха представляет себя коброй или самолетиком, используя показ и наглядный материал -картинки и схемы с изображением и последовательностью их выполнения.

Сначала поза называется и показывается детям, рассматриваются схемы её выполнения, даётся словесная инструкция. Затем дети учатся правильно и последовательно выполнять позу, сосредотачиваться на ощущениях в своем теле. На последующих занятиях дети выполняют позы самостоятельно, ориентируясь на схемы или словесную инструкцию. Раз в месяц организуется обобщающее занятие, состоящее из комплекса знакомых поз объединённых одним сюжетом («Джунгли», «На морском дне»). Интересная история, сопровождающая выполнение упражнений очень нравится детям, развивает воображение и поддерживает интерес к занятиям.