**Оздоровительная йога для дошкольников**

*Ивина Людмила Николаевна*

*инструктор по физической культуре*

*МАДОУ города Нижневартовска*

*ДС № 17 «Ладушки»*

Анализ статистических данных состояния здоровья воспитанников образовательной организации подвел к выводу, что 30% от общего количества воспитанников имеют нарушения осанки, плоскостопие, нарушения работы нервной системы. Все это сказывается на работоспособности детей, на их эмоциональном состоянии и познавательном интересе. Несмотря на то, что в образовательной организации оздоровительная работа ведется в системе с использованием различных, проверенных технологий, на мой взгляд, время требует введения инновационной технологии (для нашего дошкольного учреждения), такого как йога.

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

Йога учит детей расслабляться, эмоционировать, учит не бояться неудач и радоваться окружающей жизни.

До 9 лет не рекомендуется выстраивать асаны, связано это с тем, что у детей нежный скелет, слабые связки и мышцы. Большинство упражнений игровые, они незначительно напоминают асаны. Не подвижные позы в йоге называются асаны, являющиеся одной из ступеней йоги, они направлены на оздоровление детей. Позы укрепляют мышцы, делают их эластичными, разрабатывают суставы, кроме того, укрепляют внутренние органы, улучшают самочувствие. Игровые позы не все просты в исполнении, поэтому нацеливают ребенка на развитие силы воли.

Вместе с позами в йоге применяют вращения руками, кистями, предплечьями и плечами, махи ногами, приседания, отжимания, потягивания, повороты, наклоны и прогибы туловища в разные стороны из различных исходных положений.

Занятия с детьми дошкольного возраста скорее напоминают игру с подражанием. Детям не приходится запоминать длинные названия поз (асанов), вместо них используют названия знакомых животных, предметов, которые им знакомы, что позволяет развивать у детей память, воображение, наблюдательность.

Основанием для занятия является игровой или сказочный сюжет, который насыщается игровыми упражнениями. Продолжительность занятия зависит от возраста детей, следует так же обращать внимание и симптомы усталости детей. В течение занятия педагог должен нацеливать детей на правильное, осторожное выполнение упражнений, принятие поз без напряжений.

На занятиях используются игровые упражнения, позы для укрепления спины, стоп, развития координации, равновесия, дыхательные упражнения для развития диафрагмального дыхания, упражнения для расслабления после проведения занятия.

Предлагаю вашему вниманию подборку игровых упражнений на тему «Медвежата».

Ложимся на коврик и сворачиваемся калачиком, мы – маленькие медвежата, которые проспали целую зиму в теплой берлоге.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Название упражнения*** | ***Текст сопровождения*** | ***Дозировка*** |
| *«Медвежата просыпаются».*  *И.п. – сидя.* *Дети садятся на коврик по-турецки.* | Мы маленькие медвежата, которые просыпаются после сна: потягиваемся в разные стороны | 2-3 раза |
| *«Разминаем лапки».*  *И.п. – сидя, выполнение упражнений руками из разного положения* | Медвежатам нужно пойти поискать себе еду. Они разминают свои лапки: вытягиваем вперед руки, сжимаем-разжимаем пальчики, вращаем кулачками, вытягиваем ноги, трясем ими, вращаем стопами. | по 5 раз |
| *«Сонный лес».*  *И.п. – стоя, корригирующие упражнения для ног, поза «Дерево».* | Медвежата были очень голодные, и пошли по лесу искать себе еду. Со всех сторон их окружают деревья (поза дерева), фиксируем. | 2-3 раза вправо-влево |
| *«Малиновая полянка»*  *И.п. в приседе на корточках, медленно поднимаются вверх.* | Медвежата на полянке увидели кустики с красными ягодами, это была … малина. | 2 раза |
| *«Забор».*  *И.п. – стоя (Поза Скрученного Треугольника), ноги шире плеч, руки в стороны, опускаем к правой ноге левую ручку, а правую ручку вытягиваем вверх.* | Медвежата решили поставить забор у малины. | 2-3 раза к каждой ноге |
| *«Бабочка».*  *И.п. – сидя, стопы ног соединить, взмахи коленями.* | Пригрело солнышко и к малинке стали слетаться разноцветные бабочки, они летаю, машут крыльями. | 4-5 раза |
| *«Медвежата греют спинку».*  *И.п. – стоя на четвереньках (поза «Кошка»). Тянем поочередно руки вперед, высоко отводим ноги назад.* | Медвежата съели малинку и стали греть спинку (поза кошки). | 4-5 раза |
| *«Большие Медвежата» (поза «Собаки»)*  *И.п. стоя на четвереньках, стопы ставим на ширину таза, руки опускаем на ширину плеч. Между руками и ногами должно быть достаточно расстояния, чтобы спина смогла вытянуться.* | Медвежата стали чувствовать, как они растут. | Позу фиксируем  счет до 5 |
| *«Пожелание».*  *И.п. – сидя,* *образуем круг, сидя на пятках, руки на колени. Растираем ладони до появления тепла. Расставим руки в стороны. Ладони соединим с рядом сидящими.* | «Мир, добро, любовь всем, кто справа от меня. Мир, добро, любовь всем, кто слева от меня. Мир, добро, любовь всем, кто впереди меня. Мир, добро, любовь, кто сзади меня». |  |
| *«Поза благодарности».*  *И.п. – стоя*, *соединяем ладони в жесте приветствия и благодарности, большие пальцы касаются центра груди, локти и плечи направлены вниз, вдох-выдох.* |  |  |

Занимаясь йогой, если это даже первый уровень, воспитанники учатся управлять своим телом, обретать спокойствие внутри себя, что позволяет вырасти здоровым, гармонично развитым человеком.

ЛИТЕРАТУРА

1. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. «Питер-пресс», 2009. 134 с.
2. Научно-практический журнал «Инструктор по физической культуре». М.: «Сфера», № 5/2011, с. 14.
3. Палатник М. «Простая йога для детей». М.: «Вадим Левин», 2006. 120 с.
4. Панда К.Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: ДИЛЯ, 2010. 104 с.