***Мастер-класс***

***«Веселая йога для дошкольников»***

Выполнила: Инструктор по физической культуре

Гришенкова И.В

**Цель:** Познакомить воспитателей с некоторыми методами оздоровления детей, используемых в практической деятельности. Стремиться развивать у коллег коммуникативные навыки и умения, побуждать взять на вооружение предложенный опыт.

**План мастер – класса:**

1.Рассаз об отдельных здоровье сберегающих формах работы, используемых в практике.

2. Использования здоровье сберегающих методов и форм.

Модель взаимодействия в процессе проведения мастер-класс: «педагог - педагоги».

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. Это далеко не все достижения, которых можно добиться с помощью регулярной практики этой системы, охватывающей все аспекты нашего существования.

Но для детей эта тема пока не актуальна и особой йоги в таких занятиях нет. Но можно научить детей расслабляться, улыбаться, научиться не боятся неудач и радоваться жизни. Серьезно выстраивать асаны до 9 лет не рекомендуется. У детей очень нежный скелет, слабые связки и мышцы. На занятиях можно лишь использовать игровую гимнастику для укрепления стоп, спины, развития координации, ритмичности, равновесия, а также дыхательные упражнения для развития диафрагмального (брюшного) дыхания, расслабляющие упражнения. И большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

***Как строить занятия с детьми***

Для дошкольников занятия желательно строить на сказочном сюжете или на сюжете из жизни природного мира, которая наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, танцами, дидактическими и подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой, сказками, речевыми играми. Продолжительность занятия от 15-20 минут. Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.

В процессе обучения йоге важная роль отводится инструктору, который непременно должен разбираться во всех особенностях детского восприятия и хорошо чувствовать настроения и потребности растущих "организмов". Дети от природы непосредственны, подвижны и любознательны. Они открыты для всего нового и обладают неистощимой энергией. Задача опытного инструктора – направить эту энергию на созидание, на укрепление здоровья и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь здоровым, счастливым и гармонично развитым человеком.

***Сценарий мастер-класс:***

Организационное обеспечение: коврики, музыка для релаксации, магнитофон, проектор. *В течение занятия сопровождается тихая, спокойная музыка.*

**Разминочные и согревающие упражнения**

*1.Игра-медитация «Жизнь леса».*

Инструктор: давайте представим себе в лесу ранним утром. Вошло солнце, просыпаются обитатели леса и начинают свое путешествие среди деревьев и травинок.

И. п. – о. с., 1-2 руки через стороны вверх; 3-4 – движение пальцами; 5-6 – и. п. (Руки плавно поднимаются вверх и вниз).

*2. «Звери просыпаются».* И. п. – сидя на пятках, руки сложены на полу, подбородок на руки. (спинка округлена). 1- руки вперед, потянуться; 2- руки вверх, выпрямиться.

*3. «Ёжик спрятался».* И. п. - упор на колени и согнутые руки в локтях. 1-4- частые ползковые движения вперед; 5-6 – лечь на правый (левый) бок; 7-8- обхват согнутые колени двумя руками и подтянуты к груди (с группироваться).

Во время выполнения таких упражнений корригируются все искривления при первой степени сколиоза. Укрепляются мышцы спины, развивается подвижность позвоночника.

**Упражнения на растяжку**

*4. «Бабочка».* И. п. – сидя, захват руками сложенные подошвы стопы, колени в стороны, спинка прямая. ( Движения бедрами напоминает взмахи крыльев бабочки).

Инструктор: каждая бабочка летит к своему цветку, приземляется на цветок и нюхает аромат цветка. 1-2 - наклон туловища вперед- вдох; 3-4- выпрямлять туловище, опрокидывать голову чуть назад – выдох.

*5. «Стрекоза».* И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2- поднять ноги вверх; 3-8- развести прямые ноги в стороны (махи крыльями). (Руки не отрывать от пола, носочки оттянуты).

**Асаны** (*йоговские позы, имитирующие позы животных либо предметов)*

*6. Поза «Кобры».* И. п. – лежа на животе, упор ладонями о пол на уровне плеч, руки прижаты к туловищу, локти направлены вверх, ноги сзади вместе, лоб на полу. На вдохе медленно, грациозно поднять голову, грудную клетку. Подключая руки, поднимаются от пола локти и верхняя часть туловище. Паховая часть остается на полу. Плечи отведены назад- вниз. Шея вытягивается вперед , голова слегка запрокидывается . ( Упражнение выполнять 2 раза без задержек, а на третий раз задерживаться в позе 10-20 с, дыхание свободное. Это поза выпрямляет верхнюю часть позвоночника, развивает грудную клетку ).

*7. «Полумост».*

Инструктор: Представьте, что течет река и надо построить мост.

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и стопы на пол ближе к ягодицам. Стопы находятся параллельно друг другу, колени расположены на одной линии с пальцами стоп. Поднять таз вверх, руками захватить щиколотки. Опираясь на плечи, поднять таз как можно выше. Сохранить такое положение до 30с.

(Укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передние части тела, растягивает лопатки и кисти рук, раскрывает грудную клетку).

Дыхательные упражнения выполняются после каждой 2-3 асанов.

**Пранаямы** *(дыхательные упражнения)*

*«Вкусный горячий чай».* И. п. –стоя на одной ноге, правая (левая) согнута в коленях. Руки вверх соединены «домиком». Производиться последовательные движения.

Инструктор: представьте, что это дерево, а на дереве – пчелы, у пчел- мед. Будем пить чай с медом. Ноги врозь, руки в стороны.1-2- Наклон вправо (влево) – наливаем чай.(колени при наклоне не сгибать, руками при наклоне тянемся до пола). 3-4- руки перед собой, ладошки соединены, - чай вкусный, ароматный, но горячий - вдох и выдох.

*8. Поза «Экскаватор».*

Инструктор: давайте попробуем превратиться «в экскаватор». И. п. –лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.

Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов. (Для мышц спины, живота, ног, развивает гибкости).

*9.Поза «Ракета».*

Инструктор: Сейчас мы будем готовить ракету к полету. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Плавно поднимаем ноги вверх .Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один –пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. (Для мышц рук, спины, живота, ног, развивает координацию).

**Пранаямы** *(дыхательное упражнение)*

*«Собираем усталость».* И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Наклон вниз к носочкам. Руками, снизу- вверх, собираем усталость – вдох. (Руки скользят снизу -вверх по телу). Поднимая руки вверх -усталость положили в мешок (ладони соединили). Выбрасываем усталость со звуком «ха-а-а!»- выдох. (Руки выносятся вперед - вниз).

**Упражнения для развития чувств, ощущений, внимания**.

*10. «Насос и надувная кукла»* (в парах).

Один лежит расслабленно на ковре «надувная кукла» из которой выпущен воздух. Другой «накачивает» «куклу» насосом, ритмично наклоняясь вперед и произнося звук [c] на выдохе. «Кукла» постепенно «наполняется воздухом», ее части тела распрямляются, напрягаются. Она снова «сдувается». Затем меняются ролями.

*11. «Снежная баба».* И. п. – сидя на корточки, имитация руками «лепим снежный комочек». Постепенно, имитируя лепку руками встаем, проговаривая: «Лепим, лепим – станет большая, пребольшая снежная баба»,- руки вверх. «Приходит весна и снежная баба растаяла» - медленно отпускаются руки, присесть и ложиться на пол. Руки, ноги вытянуты и расслаблены, глаза закрыты.

**Релаксация** *(расслабление)*

*12. «Сытный, довольный крокодил».* И.п. – лежа на животе. Ладошка правой руки на пол перед головой. Левая ладошка- на правую. Одна нога вытянута прямо, другая подтянута к животу. «Крокодилы недавно поели и хотят отдохнуть. Распластались на песочке. Погода замечательная, солнечная, рядом шумит река, поют птицы. Легкий, приятный ветерок обдувает». Слышны шум воды и пение птиц (3 мин). Сделать глубокий вдох, подтянутся руками вперед, лечь на бок, медленно подтягивая колени к животу, помогая руками встать. Сесть на пятки, спинки выпрямить, руки на колени.

*13. «Пожелание».* И. п. –сидя на пятки, руки на колени. Растираем ладони до появления тепла. Расставим руки в стороны. Ладони соединим рядом сидящими. Мысленно повторяем за инструктором: «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».

**Список использованной литературы**

1.Бокатов А., Сергеев С. « Детская йога(2-е изд.) ».- Киев, «Ника-центр»,2009.

2.Палатник М. « Простая йога для детей».- М.: « Вадим Левин,»,2006

3.Научно-практический журнал«Инструктор по физической культуре».- М.: «Сфера», №5/2011.