Составитель:

**Нестерова Татьяна Михайловна,**

**инструктор по физической культуре**

**Консультация для педагогов: "Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста через использование элементов йоги и дыхательной гимнастики в физкультурно-оздоровительной работе"**

В период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе - создание прочного фундамента здоровья. Основы развития здорового образа жизни закладываются в детском возрасте, когда ребенок приобретает многие привычки, в том числе и навыки выполнения жизненно необходимых движений, существенно влияющих на работу органов и систем организма.

Вырастить здорового человека — задача важная и, вместе с тем, очень сложная. В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребёнка — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Путь к здоровью, физическому и духовному, - сложный путь, поскольку он уникален, как уникален и сам человек. Древние мудрецы давно поняли, что физическая тренированность тела оказывает мощное влияние на душевное состояние человека, и в то же время тело чутко реагирует на малейшие импульсы мысли. 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. "

Йога - это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения. Безусловно, работая с детьми в условиях детского сада, невозможно использовать все элементы этой системы. Но часть ее вполне доступна и для этой возрастной категории. Так, практика работы с дошкольниками показывает, что они с удовольствием выполняют статические позы йоги и упражнения на релаксацию.

Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Большинство йоги естественны, физиологичны. Они копируют зверей, животных и насекомых. Многие асаны названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, верблюда, змеи и т. д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают асаны и легче их осваивают.

Упражнения йоги :

- развивают гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, исправляет сутулость;

 - укрепляет мышечный корсет, что является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, развивает крупную и малую моторику;

- улучшается координация движений, тренируется вестибулярный аппарат;

-активизируют работу внутренних органов, укрепляют нервную систему, способствуют концентрации внимания, развивают воображение, сенсорный аппарат.

Основными элементами йоги являются Асаны (позы, а так же Пранаямы (дыхательные упражнения). Упражнения йоги выполняются без снарядов, что позволяет независимо то внешних условий задавать организму необходимый объём физической нагрузки

При разучивании асан с детьми дошкольного возраста следует придерживаться определенных правил:

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

Занятия с элементами йоги строятся по неизменной структуре: разминка, упражнения, расслабление.

Разминка состоит из суставной гимнастики, растяжки, массажа. Далее целесообразно выполнить упражнения на сохранение правильной осанки. Правильная осанка - это здоровый позвоночник, а многие дети не умеют правильно стоять. Базовая поза йоги, основа оздоровления позвоночника и всего организма.

Следующий шаг: сосредоточить детей на правильно, глубоком и равномерном дыхании носом. Проводя эту работу следует использовать приёмы наглядности, показывая как дыхание работает: удерживая на лету пёрышко, зеркало, мыльные пузыри, руки на животе, ладошка у рта. Надо учить детей дышать глубоко, не задерживая дыхание. Особое внимание обращается на соединение дыхания и движения, придерживаясь правила: вдох -движение вверх и назад, выдох -движение вперёд и вниз. Во время занятия необходимо контролировать правильность дыхания детей.

Принимать позу следует плавно и спокойно, без чрезмерных усилий и резких движений.

Фиксация позы длиться не более 5секунд, максимальное пребывание в позе 15-20 секунд. Слово «асан» означает «удобное сиденье», поэтому детям всегда должно быть комфортно.

Отдых после выхода из позы -3-4 секунды, равняется двум спокойным вдохам и выдохам. В конце всего комплекса выполняется релаксация: дети принимают удобное положение для отдыха и расслабления, под спокойную музыку.

Примеры дыхательных упражнений:

**Лёгкое дыхание**

Медленно и тихо вдыхайте через нос и ощущайте, как расширяется живот и грудная клетка. Затем очень медленно выдыхайте воздух через нос и ощущайте, как сжимаются вначале грудная клетка, а потом живот. Вы можете сидеть прямо и спокойно? Теперь представьте, что в самом центре вашего сердца горит маленькая свеча. Как только воздух входит внутрь лёгких, свеча начинает гореть ярче. А когда воздух выходит оттуда, представляйте, что весь мир согревается вашим светом счастья и любви.

**Солнечное и лунное дыхание**

Продолжайте дышать легко и глубоко. Поднесите к носу правую руку и зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Выдохните и вдохните через левую ноздрю (луна). Зажмите левую ноздрю четвёртым и пятым пальцами (безымянный палец и мизинец) правой руки и медленно выдохните, а затем вдохните через правую ноздрю (солнце). Мягко выполняйте это дыхание от 5 до 10 раз. Вы почувствуете необыкновенное спокойствие внутри себя.

**Дыхание жужжащей пчелы**

Закройте глаза и медленно вдохните воздух через нос, а во время выдоха притворитесь, что вы жужжащая пчела и:

1. Издайте долгий высокий жужжащий звук

2. Издайте долгий низкий жужжащий звук

3. Издайте долгий громкий жужжащий звук

4. Издайте долгий мягкий и приятный жужжащий звук

5. Теперь не издавайте никаких звуков, а просто послушайте…

**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.

**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

**Примеры асан:**

**«Поза мостика»**

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуть в коленях. Руки положите вдоль туловища, ладонями к полу. Медленно поднимайте таз вверх. Удерживайте позу в точке подъема до 10 секунд. Затем плавно опуститесь на спину. Расслабьтесь и немного отдохните.

Это упражнение способствует исправлению осанки, укрепляет мышцы живота.

**«Поза кобры»**

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, носки вытянуты. Руки согнуты в локтях. Ладони упираются в пол. Плавно выпрямляем руки. Постепенно поднимаем голову, подбородок, плечи, грудь. Постарайтесь выдержать позу 7-10 секунд. Затем медленно опускаемся в исходное положение и расслабляемся.

Улучшается работа внутренних органов, и увеличивается гибкость.

**«Поза стрекозы»**

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуть вдоль тела, ладонями вниз. Неторопливо отведите руки назад — вверх. Ноги оторвите от пола, поднимая вверх. Задержите позу на 5-10 секунд. Дыхание произвольное, спокойное. Потом медленно опуститесь в исходное положение.

**Укрепляются мышцы брюшного пресса.**

**«Поза лягушки»**

Медленно приседайте. Колени разведите в стороны, не отрывая пятки от пола. Оставайтесь в такой позе 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение укрепляет коленные суставы, а также улучшает работу пищеварительной системы.

**«Поза цапли»**

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опустите вдоль туловища. Медленно наклоняйтесь вниз, не сгибая ноги в коленях. Постарайтесь голову прижать к коленям, обхватив ноги руками. Если наклон сразу не получается, то можно просто коснуться руками пола. Задержитесь в позе 5-7 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Дыхание произвольное.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы бедра, позвоночник и улучшает пищеварение.

**«Поза калачика»**

Исходное положение: лежа на боку, руки вытянуты вдоль туловища. Медленно сгибайте колени, прижимая их руками к груди. Дыхание произвольное. Задержитесь в позе 5-10 секунд. Затем вернитесь в исходное положение.

Это упражнение укрепляет пресс и позвоночник.

**«Поза доброй кошки»**

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени, одновременно поднимая голову и копчик, прогните спину. Останьтесь в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Вернитесь в исходное положение.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота и позвоночник.

**«Поза сердитой кошки»**

Стоя на четвереньках (упор на ладони и колени, опустите голову, выгнув спину дугой вверх, как бы втягивая живот. Постарайтесь удержать позу 5-10 секунд. Дыхание произвольное. Вернитесь в исходное положение.

Это упражнение развивает гибкость.

Таким образом, включение элементов йоги в физкультурно-оздоровительную работу способствует укреплению здоровья детей и формированию здорового образа жизни. Йога – это полноценная гимнастика, развивающая и укрепляющая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с нарушением осанки и способ стать гибким. Соединения движения и дыхание в процессе выполнения поз является дополнительным средством оздоровления организма. Релаксация в конце занятия помогает открыть детям удовольствие от покоя тишины. Также йога дает возможность для безграничной фантазии ребенка, поэтому на занятиях йогой невозможно заскучать. Дошкольники, которые занимаются йогой, меньше болеют, более стрессоустойчивы и спокойны, чем их сверстники, находятся в хорошей физической форме, что, является немаловажными факторами, способствующие дальнейшей быстрой адаптации к новым условиям школы.

Внедрение элементов йоги на занятиях физкультурой дошкольников очень перспективное и актуальное направление работы, способствующее не только физическому развитию детей, но и эмоциональному, умственному, то есть гармоничному развитию детей в очень увлекательной и ненавязчивой форме.