Составитель:

**Нестерова Татьяна Михайловна,**

**инструктор по физической культуре**

**Методические рекомендации по организации занятий с элементами йоги с детьми старшего дошкольного возраста**

Структура педагогической деятельности с детьми:

1. *Вводная часть* (5 минут).
2. Встреча: «Улыбнитесь!», «Настройтесь на занятие!»
3. 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.

1. *Основная часть* (15 минут).
2. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
3. Самомассаж (энергетический массаж)
4. 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.

1. Дыхательные упражнения.
2. Гимнастика для глаз.
3. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).
4. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

*III. Заключительная часть* (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. 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.

     Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная работа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. В своей практике мы используем групповые, индивидуальные формы работы – это консультации, беседы, родительские собрания, спортивные праздники с участием родителей, законных представителей. В приемных комнатах групп оформлены уголки здоровья, где размещены дополнительная информация по укреплению здоровья детей, антропометрические данные детей, получить информацию о закаливании детей, о сезонных инфекционных заболеваниях и их профилактике. Выпускаются красочные стенгазеты, буклеты и т.д.

    Проблема оздоровления детей не работа одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива и родителей, законных представителей. Поэтому мы – педагоги ДОО будем и в дальнейшем расширять применение здоровьесберегающих технологий, инновационных оздоровительных программ и методик.

Литература

1. А.А. Липень, Детская оздоровительная йога. С-П, 2009
2. В.Г. Алямовская. Как воспитать здорового ребенка. – М.1993
3. Е.В. Сулим. Детский фитнес. ТЦ «Сфера», 2014