**Мастер - класс для воспитателей: «Минутка - здоровья».**

**Хатха – йога в работе с детьми дошкольного возраста.**

**Цель**: ознакомление педагогов синновационными[здоровьесберегающими технологиями](https://www.maam.ru/obrazovanie/zdorovesberegayushhie-tehnologii) в рамках организации воспитательно-образовательного процесса.

**Задачи:**

1. Познакомить участников мастер-класса с технологией применения упражнений элементов хатха-йоги в работе с дошкольниками.

2. Способствовать повышению уровня мотивации и профессиональной компетентности педагогов в области применения инновационных здоровьесберегающих технологий**.**

Формы и методы изложения материала мастер-класса: словесные (объяснение, слушание музыки: наглядные (показ движений, метод разучивания по частям.

Формы и методы организации фронтальной деятельности участников – практические *(упражнения)*.

Методы мотивирования *(стимулирования)* познавательной активности участников в ходе освоения нового материала на мастер-классе: одобрение, похвала; создание ситуации успеха *(упражнения подобраны с учётом возраста и уровня подготовки)*.

**Ход мастер – класса:** Всем добрый день!

- Коллеги, Вы же, наверняка задумывались над тем, почему мы приветствуем друг друга со слова *«Здравствуйте»*?

Задумываваться, то мы задумывались, а переживать начинаем за свое здоровье только тогда, когда его начинаем терять.

Ведь все мы знаем, что за последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин. Дети практически неиграют во дворах в подвижные игры, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей *(компьютеры и неограниченный доступ к телевидению)*. Поэтому сейчас как никогда возникает потребность в здоровом образе жизни.

Йога – древнее индийское учение, одной из составных частей которого является хатха-йога.

Хатха-йога – это специальная йога для детей основанная на позах животных и окружающих предметах доступных дошкольникам. «Ха» - обозначает солнце, символ тепла, активности и энергии. «Тха» - луна, холод, пассивность и торможение. Занятия хатха-йогой физически совершенствуют и укрепляют детский организм, помогая сбалансировать процессы возбуждения и торможения в нем

Для занятий, где используется йога, не требуется особых приспособлений и сложный инвентарь. Достаточно иметь индивидуальный коврик, массажные дорожки и музыкальное сопровождение.

На наших занятиях, ребенок развивает не только свое тело, делая его более сильным, гибким и здоровым, но и свои интеллектуальные и творческие способности: фантазирует, рассказывает истории.

Йога полезна как любой вид физической активности детей. Но она отличается от других способов физического развития, прежде всего тем, что исключает соревнования, а вследствие этого — вероятность стресса и травм.

Занятия с использованием хатха-йоги включают в себя 3 части: **вводную** – это упражнения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. **Основная часть** включает в себя упражнения, тренирующие крупные мышечные группы, упражнения, развивающие координацию движений, умения ритмично выполнять упражнения под музыку. Выполняются упражнения различного характера: упражнения для мышц шеи и плечевого пояса. Далее выполняются упражнения интенсивного характера: наклоны, раскачивания туловища, упражнения, развивающие гибкость. **Заключительная часть** включает: упражнения на расслабление. Цель таких упражнений обеспечить максимальное восстановление организма в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений: стоя, сидя, лёжа.

**Итак, начнем заниматься?**

Сегодня мы с вами проведем фрагмент занятия по сказке Р. Киплинга *«Маугли»* с использованием элементов хатха-йоги., для это я приглашаю всех желающих.

**Сказка «Путешествие по сказке *«Маугли»***

В далекой-далекой стране под названием Индия жил со своими родителями мальчик Маугли. Однажды они отправились в гости в соседнюю деревню. *(повернулись и пошли по кругу)*. Их путь проходил через густые джунгли, он был нелегким и содержал много препятствий. Путешественникам приходилось переступать через ветки и высокую траву. *(Идут по залу, высоко поднимая колени и вытягивая носочки вниз)*

В Джунглях было много обезьян., которые любят прыгать с ветки на ветку, кататься на лианах, Я предлагаю Вам превратиться в маленьких обезьян и порезвиться под весёлую музыку. *(игра хвостиками, дразнилки и т.д.)*

Впереди Маугли и его родители увидели высокую гору, вот только вход в нее был очень низким, им пришлось заходить в пещеру, присев на корточки. *(Дети идут гусиным шагом, или на коленях)* Когда они вышли из пещеры, то увидели, что наступила ночь.

Путешественники решили остановиться на ночлег на небольшой поляне. *(Садятся, обняв ноги руками. Так удерживаем позу в течение 5-6 секунд, затем садятся на колени, на пятки).*

Вдруг раздалось грозное рычание. Это был тигр Шерхан, он утащил малыша в джунгли *(вдох через нос и рычание на выдохе)*. Но и там у него нашлись друзья - Волк и пантера Багира. Вместе они любили играть *«Кто дольше пропоет свою песню»*.

*Дети находятся в положении сидя на коленях, по команде педагога они делают глубокий вдох, после небольшой задержки дыхания выдыхают с протяжным звуком «у-у-у-у-у», песня Волка*.

Когда Маугли подрос, он подружился с удавом Каа. Каа был гибким и научил Маугли делать специальные упражнения *(ласточка, мостик, кобра)*.

**«Ласточка»**

Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища. Плавно наклоняться вперед, глаза смотрят вперед, руки разводим в сторону. Одну ногу поднимаем и тянем назад. Удерживаем позу до 10 секунд.

**«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.

Маугли рос сильным и смелым мальчиком, но все-таки иногда ему было страшно *(упражнение на напряжение и расслабление мышц.)*

Говорят, в больших кустах

По ночам таится страх.

Я пошел к большим кустам

-«Кто же там?

- И что же там?» А в кустах оказалась пантера Багира!

Это большая кошка. И ведет она себя так же, как наша домашняя кошка *(поза доброй, сердитой, ласковой кошки)*.

Лежит Багира наблюдает

Как от крылечка до калитки

Три часа ползут улитки.

Три часа ползут подружки,

На себе таща избушки.

*(массируют указательными пальцами крылья носа сверху вниз – для повышения иммунитета).*

Проводя время со своими друзьями, Маугли растянулся на песке, закрыл глаза и заснул. Проснулся, потянулся, сели, встали, посмотрели на голубое небо, потянулись к солнышку и порадовались жизни.

Надеюсь, что данная технология вас заинтересовала, ее можно использовать и на различных режимных моментах.