**ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕС-ЙОГИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.**

Анализ состояния научно-методического обеспечения системы физического воспитания школьников позволяет заключить, что слабо используются элементы новых популярных видов современных оздоровительных систем (ритмической, атлетической, стретчинга, аэробики, фитнес-йоги  и других), которые, в случае их адаптации к школьным занятиям физическими упражнениями, могут расширить круг частных задач, решаемых с помощью гимнастики, и повысить эффективность гимнастических упражнений.

    Цели детского фитнеса во многом совпадают с целями школьного урока, которые заключаются в следующем:

**– укрепление и сохранение здоровья;  
– поддержание высокого уровня интеллектуальной и физической работоспособности;  
– поддержание оптимального состава тела;  
– создание положительного эмоционального фона.**

Фитнес-йога проводится с музыкальным сопровождением, что обогащает уроки эстетическим содержанием, выразительными, точными и красивыми движениями. Ведь главной целью уроков физической культуры является физическое совершенствование подрастающего поколения. При занятиях фитнес-йогой решаются многие педагогические задачи (оздоровительные, образовательные, воспитательные):

·    всестороннее, гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, направленное на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья;

·     формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков;

·      воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения.

Чем полезна йога для детей? В первую очередь неоспорима польза, которую она приносит здоровью. Детская йога положительно влияет на многие системы организма, улучшает работу внутренних органов, развивает гибкость, выносливость, силу, координацию. Занятия йогой укрепят мышцы спины и помогут вашему ребёнку  укрепить спину. Однако есть один нюанс — если у вашего ребенка есть проблемы со здоровьем, перед началом занятий йогой нужно на всякий случай проконсультироваться с врачом. Если ваш ребенок отличается гиперактивностью, детская йога поможет ему научиться направлять излишнюю энергию в нужное русло. А если ваш малыш тихий и пассивный, занятия йогой научат его проявлять инициативу и помогут стать более решительным.

Йога для детей развивает спокойствие и внимательность. Она помогает детям бороться со стрессами и повысить самооценку.

Итак, на занятия йогой. Как сделать так, чтобы они были интересны, и приносили удовольствие? Нужно помнить, что любая «принудиловка» вызывает у ребенка непринятие.

Важно убедиться, что йога ребенку действительно интересна.

Очень важно дать ребенку понять, что йога для детей — не соревнование. Ему не нужно доказывать, что он лучше кого-то. Йога учит детей правильно вести себя в группе людей.

Йога для детей — полезное и увлекательное занятие. Она стимулирует физическое и психическое развитие ребенка, укрепляет его здоровье, формирует ответственное отношение к своему телу. Конечно, нельзя утверждать, что занятия йогой подходят абсолютно всем детям — но вдруг это то, что нужно именно вашему чаду?

**Основные принципы йоги для детей**

  Для маленьких детей занятия йогой становятся интересной игрой, позволяющей им оставаться подвижными и активными, а обучение асанам происходит в легкой и доступной форме. Перед детьми не ставится задача запоминать сложные названия асан, вместо этого каждая из них приобретает интересное для ребенка наименование: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка», заставляя работать память и воображение ребенка.

  Способствует развитию гибкости, выработке хорошей осанки, и борьбе со школьным сколиозом; повышает сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям, способствует общему укреплению детского организма; дает возможность детям «выпустить пар», дать выход своей природной активности, а потому особо рекомендуется для неуравновешенных, неусидчивых, и гиперактивных детей.  Развивает у детей дисциплинированность, повышает их успеваемость и снижает утомляемость Именно поэтому занятия йогой лучше начинать в детском возрасте.

**Уроки фитнес-йоги**

 Фитнес-йога направлена, прежде всего, на развитие организма, его гибкости, обмена веществ, а так же психологического равновесия, поэтому она не столь эффективна в плане снижения веса, как аэробика или обычный фитнес, но зато результат будет более надежным, а ощущение совершенства своего тела более ярким.

Все упражнения фитнес-йоги можно разделить на три группы – это **стрейчинг (упражнения на растяжку),**

**асаны (специальные позы) и дыхательные упражнения.**

Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели урока. Элементы фитнес-йоги можно не только использовать в различных частях урока, но и строить на них целый урок, структура которого в этом случае будет такая же, как и классического урока физической культуры. В нем выделяют три части: подготовительную (10–15 мин.), основную (20–25 мин.) и заключительную (5 мин.).

**Мастер –класс урока с элементами Йоги.**

Цели: Обучение элементам гимнастики, улучшение эмоционального состояния, рзвитие координации.

Задачи: Развитие эластичности  и крепости мышц ребенка, гибкости суставы,  гармоничность и красота движения, укрепление позвоночника.

Разминка из несложных разогревающих упражнений является основной

подготовкой к занятиям йогой. Потратьте 5—10 минут на эти простые и веселые упражнения, чтобы разогреть остывшие мышцы, сосредоточить внимание и настроиться на занятия йогой. Подобная подготовка очень важна, она поможет избежать травм. **Начинайте с небольших движений, работайте со ступнями и ногами, потом переходите к кистям, запястьям, рукам, шее и голове.** Затем выполняйте упражнения для всего тела и позы с партнером.

И так, мы начинаем :

• Начинайте занятия йогой не раньше чем через час-два после еды

• Перед началом занятия выполните разминку.

• Подышите носом.

• Заниматься на ковре, ковровом покрытии или на специальном коврике для занятий йогой, если он у вас есть.

• Наденьте свободную удобную одежду.

• Вам пригодятся подушки, поэтому они должны быть под рукой, а для совсем маленьких детей приспособлениями могут служить мягкие игрушки.

• Включите расслабляющую музыку, когда будете отдыхать.

• Ваша цель — позитивные занятия йогой, а не совершенство. Просто веселитесь!

**Основная часть урока**

занятие йогой

• Мягко и продуманно входите в позу и выходите из нее. **Слово «асана» означает «удобное сиденье», поэтому вам всегда должно быть комфортно во время выполнения позы.**

• **Не забывайте о самовыражении при выполнении поз зверей. Рычите как лев! Лайте как собака!**

**• Не забывайте о равновесии тела, выполняйте позы для обеих его сторон.**

**• Не забывайте о противовесах — например после наклона вперед выполняйте наклон назад. Обязательно полежите на спине после серии сильных поз в положении стоя.**

**• Позы с поворотом позвоночника лучше всего выполнять после того, как вы сделали растяжку спины.**

Круг над головой. Сложите руки над головой наподобие остроконечной шапочки. А теперь опишите верхушкой «шапочки» невидимый круг, чтобы разбудить вашу талию

**Описываем круг**. Кистями, ступнями и тазом описывайте крути в

воздухе. Пусть круги будут разного размера. Чем медленнее вы будете

 их описывать, тем лучше.Если вы занимаетесь вместе с друзьями,

возможно, вам захочется взяться за руки, чтобы не упасть!

**Ветряная мельница**. Вращайте руками, подражая крыльям мельницы.

Делайте вдох, когда руки тянутся вверх, и выдох, когда руки опускаются обратно на колени.

**Пожимаем плечами**. На вдохе поднимите плечи к ушам, а на выдохе

отведите назад и вниз. Обратите внимание на то, какой длинной вам

теперь кажется ваша шея.

**Кошка, Собака, Змея и Мышка**. Повторите эту серию разогревающих упражнений столько раз, сколько вам захочется. Они заставляют проснуться вашу спину, растягивают мышцы ног и укрепляют руки, запястья и кисти. Вы можете делать эти упражнения в одиночестве, но намного веселее делать занятие с другом. Одно упражнение должно плавно переходить в другое. И не забывайте дышать!

1.Встаньте на колени в позе Кошки, плечи над кистями рук, пальцы (кошачьи когти) расставлены. Потритесь носами с вашей подружкой-кошкой и глубоко вдохните.

2.Когда вы делаете выдох, встаньте на пальчики ног, распрямите колени и поднимите вверх ягодицы, чтобы голова свесилась вниз. Потом упритесь пятками в пол: ведь вы же представляете себя собакой, которая потягивается с утра. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

3. На очередном вдохе разверните пальцы ног и лягте на живот. Пальцы ног направьте назад. Высуньте язык и по шипите как змея.

4.На выдохе поднимите ягодицы и сядьте на пятки. Опустите лоб на пол. Отдохните, как тихая маленькая мышка. А теперь поднимите ягодицы, снова встаньте в позу Кошки и начинайте все сначала

**Тренировка в паре будет вдвойне веселее**.

Заключительная часть занятия.

**Тянемся навстречу солнцу.**

**Растяжка «Солнечный свет»** вытягивает вверх и заряжает энергией все тело, особенно спину, делая ее гибкой и сильной, а также проясняет разум.

Встаньте в позу Горы (Тадасана), лицом к окну или к друг другу, смотрите прямо перед собой. Ноги прямые, ступни вместе. Сложите руки в приветствие **намасте**. Глубоко вдохните и представьте веревку, которая осторожно тянет вас за макушку вверх, в то время как ваши ступни твердо стоят на земле. Зажигайте улыбку на вашем лице. Благодаря этой растяжке вы готовы к новому дню. Можно встать лицом к другу. Глубокое дыхание поможет вам плавно переходить из одной позы в другую. Общее правило: на вдохе вы тянетесь вверх или наклоняетесь назад, а на выдохе наклоняетесь вперед.

**«Истинно говорят: гибкая спина — залог долгой жизни».** Китайская поговорка

2 На вдохе вытяните руки высоко над головой. Сложите ладони вместе и задержитесь на несколько секунд.

3 Теперь выдохните и наклонитесь вперед, согнув колени и поставив ладони перед собой на пол.

4 Сделайте одной ногой шаг назад как можно дальше, затем шагните другой ногой. Тяните пятки назад, не прогибайтесь, держите ноги прямыми. Представьте, что все ваше тело — это сильное, устойчивое дерево.

5 Опуститесь на пол, поднимите ягодицы и прогните спину,

6 Вдохните и на выдохе упритесь пальцами ног в пол и поднимите ягодицы вверх когда вы делаете выдох. Держите голову прямо. Это поза Собаки. Задержитесь в позе. Затем плавно прогибаясь проползите – это поза Кобры. несколько вдохов и выдохов. Постарайтесь опустить пятки на пол и выпрямить ноги.

7 На выдохе согните колени и посмотрите вперед (или на партнера). Прыжком соедините ступни и сядьте на корточки, упираясь ладонями в пол.

8 Теперь встаньте, руки поднимите высоко над головой и соедините ладони. Сделайте глубокий вдох. Тянитесь вверх, чтобы стать выше ростом. Задержитесь на несколько секунд.

9 Выдохните и сложите руки перед собой в намаете. Эта поза завершает растяжку «Солнечный свет». Повторите всю последовательность поз столько раз, сколько потребуется, чтобы вы почувствовали, как согрелось и ожило ваше тело.

**Заключительная часть имеет восстановительную направленность**. В ней применяются упражнения на расслабление, дыхание, и упражнения на **гибкость (стретчинг)**. Их воздействие направлено на мышцы, получившие самую большую нагрузку. Упражнения для стретчинга в заключительной части занятия подбирают таким образом, чтобы снять мышечное напряжение. С одной стороны, такие упражнения нормализуют дыхание и ЧСС, с другой – стретчинг способствует развитию гибкости суставов и эластичности мышц.

В заключительной части урока можно так же провести рефлексию в форме беседы. Узнать об ощущениях учащихся и их эмоциональном состоянии и т.д. Здесь можно акцентироваться на оценку индивидуального здоровья обучающихся, на их уровень овладения навыками сотрудничества в коллективных занятиях физическими упражнениями.

**Хорошей практики. Будьте здоровы.**