

Звучит голос за кадром

Взлетаем (*звучит звук взлетающего самолета*)

-«В программе полета: знакомство с Индийской культурой, а точнее с йогой как с элементом здоровьезберегающих технологий. Прогулка по песчаному пляжу, увлекательные приключения и встреча с экзотическими животными джунглей».

Йога - древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Кто и когда придумал йогу, неизвестно. Однако в долине реки Инд в Индии найдено много старинных печатей, изображающих людей в медитативных позах. Это первые свидетельства существования йоги на Земле — ученые полагают, что их изготовили еще в III тыс. до н. э.

Гимнастика с элементами йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма, что оказывает на организм умеренную нагрузку.

Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Что такое детская йога?

Детская йога - специальные комплексы упражнений, подающихся, как правило, в форме игры «в животных». Основная задача йоги для детей — развить в ребенке осознанность, внимательное и уважительное отношение к своему телу, настроению, конечно, укрепить его здоровье и поддержать самооценку.

Большинство упражнений, выполняемых детьми, лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Асаны - позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости.

Пранаямы - дыхательные упражнения.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение и волевые качества детей.

Большинство упражнений в йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будут фантазию и воображение).

На занятиях йогой, как и при обучении плаванию у ребенка развивается гибкость, улучшается осанка, кровообращение и дыхание, развиваются волевые качества.

В своей работе использую технологию театральной педагогики Виктора Афанасьевича Ильева. Через вхождение в образ, через перевоплощение в определенную роль, у ребенка повышается интерес к деятельности, возникает мотивация.

Детская йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

-«Наш самолет приземляется на один из островов в Индийском океане».

Участникам мастер-класса, кому были подарены сертификаты, прошу выйти на песчаный пляж.

- **Солнечная поза**

- Посмотрите как здесь красиво, как легко дышится. Над головой голубое небо, красивые облака и ласковое солнышко светит. Потянемся к солнышку руками. Солнечные лучики проникают в каждую клеточку нашего тела, дарят нам заряд силы и энергии. Наше тело становится сильным, стройным, гибким.

- **Поза Дерева**

- Ребята, посмотрите, какие здесь красивые деревья-пальмы растут. Давайте изобразим с вами эти деревья. У них очень большие, сильные корни, которыми они крепко держатся. Сильные ветви тянутся вверх к солнцу.

И. п. – ладони сомкнуты и направлены вверх над головой, стопа правой ноги прижата к внутренней части бедра, спина прямая.

А теперь поменяем ноги.

- **Поза Аист**

-Вы стоите на ярко-зеленой лужайке, лучи солнца падают на ваше лицо, солнце словно зовет вас поиграть с ним. Вы поднимаете руки и отвечаете ему: «Привет, Солнышко!» В небе парит какая-то птица, это же аист.

И. п.- ноги вместе наклоняемся и тянемся как можно ниже, руками держимся за голень. У вас белое оперенье и длинный красный клюв. Вы наклоняетесь к траве и видите, как многообразна жизнь. Вокруг вас бесчисленное множество цветов, ползают муравьи, разные жучки, а вот и вспорхнула бабочка.

- **Поза Бабочка**

- На острове так много цветов и бабочек! Давайте и мы с вами превратимся в прекрасных бабочек и полетаем над цветами.

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

- **Дыхание**

Бабочка села на цветок и нюхает его.

И. п. – тоже, правую ноздрю закрываем большим пальцем правой руки, делаем медленный вдох и выдох левой ноздрей. Теперь наоборот.

- **Поза Стрекозы**

-А кто это летает еще вместе с бабочками? Конечно, это стрекозы.

Хотите полетать с ними? Тогда подготовимся к полету.

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 вытянуты).

- **Поза Кобры**

Мастер-класс «Йога для детей»
Инструктор по физической культуре
Смирнова А.В.
МБДОУ «Детский сад № 18»

-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 туловища. 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).

• **Поза Кошки – Дикая Пума**

Из чащи джунглей медленно и грациозно показывается дикая пума, плавно переставляя лапы прогибает сильную спину.

-И. п. - стоя на четвереньках.

Необходимо выгнуть спину, подобно злящейся кошке, затем максимально скруглить её.

• **Дыхание**

-И. п. – сидя на полу стопы сложены, колени разведены. Вдох через нос, пупок подтянуть к себе. Выдох ртом. Спина прямая, макушкой тянемся к небу.

Релаксация «Сон на берегу моря» *под музыку.*

- Молодцы! Вам понравилось на острове?

- А теперь ляжем все на спину, вытянем ноги, руки ладонями вверх, закроем глаза. Спокойно отдохнем волшебным сном. Дышится легко, ровно, глубоко. Руки отдыхают. Ноги отдыхают. Все тело расслабленно. Напряжение улетело. Представим, что мы лежим на теплом, мягком песке, греет солнышко, ноги теплые, щеки загорелые, но нисколько не усталые. Напряжение улетело, все тело расслаблено. Мы спим и нам снится один и тот же сон. В этом сне мы видим океан с прозрачной голубой водой, через толщу которой можно рассмотреть подводный мир необыкновенной красоты, водоросли и различные виды диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов.

Затем пауза, и на счёт: «Раз, два, три!» дети просыпаются.

-Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать.

Крепко кулачки сжимаем,

их повыше поднимаем.

Потянулись, улыбнулись

И проснулись!

- Медленно повернулись на правый бочок, колени прижали к себе и еще несколько секунд полежите на песочке. Так хорошо отдыхать, но нам пора возвращаться в детский сад. Медленно поднимаемся, садимся. А вернемся мы обратно в детский сад необычным способом. Мы садимся в самолет и полети...звук летящего самолета

Мастер-класс «Йога для детей»
Инструктор по физической культуре
Смирнова А.В.
МБДОУ «Детский сад № 18»