**Мастер-класс «Хатха-Йога»**

Здравствуйте, уважаемые педагоги!

Сегодня я хочу познакомить вас с инновационными методами оздоровления детей, которые я использую в работе с детьми. Т.е. с элементами оздоровительной гимнастики «Хатха-Йога»

Что такое Хатха-йога? В переводе с санскрита ХА означает Солнце, ТХА – Луну, т. е. дословный перевод понятия Хатха – йога звучит как солнечная и лунная йога. Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличии от других физических упражнений, имеющий динамический характер, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз.

Хатха-йога – это сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. Доступность в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учетом индивидуальных способностей и возможностей детей. Большинство упражнений в Хатха-йоге естественны, физиологичны, то есть они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представлять ту или иную позу, тем самым пробуждают фантазию и воображение.

Главная задача оздоровительной гимнастики с элементами Хахта-йоги: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила-в покое»

Для занятий нужно выбрать ровную твердую поверхность, лучше на полу. застеленным ковриком. Место занятий должно быть хорошо проветренным, температура воздуха не ниже 17°. Одежда должна быть легкой, не стеснять дижений и хорошо пропускать воздух, можно заниматься босиком.

А сейчас я вам предлагаю сделать некоторые упражнения, которые выполняют наши детки.

1.Разминка

А сейчас мы с вами покажем интересные упражнения из детской йоги.

«Сказка о путешествии бабочки»

1. Летела, летела бабочка и увидела она ровную дорогу, т.е. вытянули ногу вперед. Увидела она бегемота, который танцует (ручками вперед)

2. А потом она встретила зебру (себя левой ручкой за носочки, а правой ручкой повернулась назад, а потом правой ручкой за носочки, а левой повернуть назад)

3. Потом она полетела к морю. увидела она там лодку, села в нее и поплыла к жирафу (делаем лодку). Поплыла она на лодочке вправо, потом влево и таким образом плыла, плыла, гребла, гребла и приплыла к берегу

4. Соединила вместе крылышки(ступни ног соединить). И стала размахивать своими крылышками.

5. Возле берега она встретила черепаху, которая ползла медленно

6. Увидела бабочка маленьких морских рачков (ползти на четвереньках). Куда же исчезли рачки?

7. Это вышла на охоту каракатица. Она плавает при помощи боковых плавников.

8. Полетела бабочка дальше и увидела собачку(спинку держим ровно)

9. Потом они увидели коку. Кошечка сказала: «Мяу!»

А потом они подняли коленки с пола и сели(поза лотоса)

Делаем вдох и выдох, спасибо всем!

Ну как? Вам понравилась сказка?