***Особливості використання вправ йога-гімнастики в процесі проведення фізкультурних занять.***

*(Аліна Панаскевич – інструктор з фізкультури КЗ ДНЗ №15 ВМР, керівник гуртка)*

Хатха-йога – це комплексна оздоровча система,яка сприяє розвитку та відновленню людини, система фізичного, розумового і духовного загартування. На думку фахівців, хатха-йога не тільки удосконалює тіло і органи чуття, але є засобом психорегулюючого тренування, розслаблення, концентрації уваги на «внутрішніх» відчуттях і сенсу вправ .

Нами пропонуються нетрадиційні підходи до проведення занять з фізичного виховання, які засновані на використанні засобів оздоровчої гімнастики хатха-йоги з метою попереджень порушень опорно-рухового апарату і зміцнення здоров'я дітей. Включення оздоровчих поз йоги впливає не тільки на ті чи інші групи м'язів, а також на систему дихання і кровообігу. Дихальні вправи сприяють зміцненню міжреберних м'язів і діафрагми, що удосконалює дихальний механізм. Важливе місце в занятті займає психофізичне тренування, яке через розвиток уяви, створення уявного образу впливає на психом'язовий механізм, на соматичну і фізіологічну сфери організму.

Застосування елементів хатха-йоги передбачає дотримання певних методичних положень.

*Послідовність рухів частинами тіла при заняттях йогою* .Оздоровчо-терапевтичний вплив вправ хатха-йоги спрямованих зверху вниз. Спочатку виконуються вправи, які впливають на м’язи голови, шиї, рук, тулубу, ніг. Всі вправи поділяються на статичні (асани), динамічні (віньяси) і вправи, що впливають на залози внутрішньої секреції, ендокринну систему. У комплексі вони розташовуються відповідно до їх терапевтичної спрямованості: від голови до ніг. Вправи послідовно виконуються у наступних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. При визначенні місця асани в комплексі необхідно пам’ятати, що спрямованість терапевтичного впливу вправ дотримується і всередині кожної групи. Тобто спочатку виконуються вправи у вихідному положенні стоячи, потім сидячи і лежачи.

*Дозування і порядок виконання*. Важливим питанням є дозування вправ, яке у більшості книг з йоги не обговорюється. Якщо не вказується, скільки разів виконується вправа, то її треба виконувати тільки один раз, а якщо вказано про необхідність повторення, то її треба виконувати тільки два рази. Є вправи, які виконуються із затримкою дихання, на максимальній паузі після вдиху або після видиху. При цьому,як тільки з’являються перші відчуття дискомфорту, треба відразу ж закінчувати виконання вправ. Дозування вправ гімнастики хатха-йога з дітьми дошкільного віку залежить від віку дитини, якості виконання нею вправи, фізичної підготовленості. Вправи виконуються 1-3 рази, але не більше 5-6 разів. На початку засвоєння нових рухів дозування вправ гімнастики хатах-йога може бути вищою, ніж в подальшому, коли воно буде якісно виконуватися, так як діти поступово усвідомлюють просторове розташування частин тіла і послідовність їх руху, узгодженість з ритмом дихання. У міру оволодіння правильною просторово-часової структурою рухів дозування зменшується. Однак за рахунок правильної синхронізації рухів частин тіла і дихання поступово збільшується час виконання вправи, а її темп уповільнюється.

*Основи техніки безпеки на фізкультурних заняттях*. Необхідно поступово збільшувати дозування навантаження і поступово переходити від простих вправ до складних, від кількості рухів до їх якості. Найбільш вразливі місця – поперековий і шийний відділи хребта, коліна, лікті, пальці, тому необхідна обережність під час виконання вправ, а також – поступовість у збільшенні навантаження.

*Приблизний зміст фізкультурного заняття з елементам хатха-йоги.*

*Підготовча частина* заняття починається з оволодіння увагою дітей, яка подумки фіксується на будь-якому образі. Потім виконуються динамічні вправи на рівновагу, корекцію постави і плоскостопості. Дітям надаються позитивні установки на різні уявні образи, що сприяє концентрації уваги на власному тілі. Потім виконуються повільний біг тривалістю до 1,5-2хвилин, з переходом на ходьбу, стройові вправи.

*Основна частина*. Вправи гімнастики хатха-йога спочатку виконуються у вихідному положенні – стоячи, це може бути комплекс вправ «Привітання Сонця» або подібні до нього, які мають загальний вплив на весь організм. Перед початком його виконання необхідний додатковий психологічний настрій через слово на уяву дітей для виконання рухових дій. Стислими, точними фразами у формі невеликого оповідання педагог розповідає, для чого виконуються вправи і ніби подумки переносить дітей у цей образ.

*Заключна частина.* Проводиться гра або естафета невеликої інтенсивності, яка закінчується грою на увагу. В кінці заняття діти сідають у пози «лотоса», «по-турецьки» або лягають у пози «тигра», «шавасана» і під тиху, спокійну музику за допомогою психофізичного впливу (слова) здійснюється повна релаксація. Діти під дією своєї уяви переносяться в ліс, в гори, на галявини з квітами, до моря. Подумки розмовляють з квітами, птахами, природою.

Наповнюються любов'ю до оточуючого їх світу, до людей, батьків, тварин, себе. Вчаться відчувати, розмовляти зі своїм внутрішніми органами (серцем, печінкою, легенями), любити їх. Вчаться свідомо включати в роботу свою захисну систему, відчувати себе в єдності зі світом.

Ефективність використання різних вправ гімнастики хатха-йога з дітьми дошкільного віку досягається за умов дотримання відповідності між метою вправи, її структурою,взаємозв'язком з основними руховими діями і дозуванням вправи. Незнайомі дітям вправи краще вивчати на початку основної частини заняття, а після її засвоєння дітьми включати у цілісний комплекс. На одному занятті можливо засвоєння 2-3 нових вправ, схожих за структурою виконання

Для вирішення освітніх і оздоровчих завдань, ефективного засвоєння матеріалу, чіткої організації занять рекомендуються наступні способи їх організації дітей на заняттях: фронтальний, груповий, індивідуальний. Доцільне використання також різних типів занять (навчальне, навчально-ігрове, контрольне) в основі яких лежать дидактичні педагогічні принципи – доступності, систематичності, послідовності.