***« Инновационные методы оздоровления детей в дошкольном образовательном учреждении»***

Одним из путей решения проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников инновационных физ культурно- оздоровительных методики и технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

***Методика дыхтельных упражнений йогов.***

***«Великое дыхание йогов»***

И.П.- основная стойка, грудь расправить, живот подтянуть. Дыхание медленное. Руки медленно с вдохом всплывают вверх, ладони вниз. Когда руки поднимуться выше головы, ладони повернуть вверх, развернуть пальцы к пальцам. Пятки чуть оторвать от земли. Выдох – в обратном порядке. (3 раза).

***«Орёл точит когти»***

При третьем выдохе, руки дойдут до колен, ладони соединяются и помещаются между колен, ноги согнуть. 8 раз приподняться на цыпочки и опуститься, потирая ладони.

***«Поглаживание глаз»***

Сомкнуть ладони, поднять до уровня глаз, вдох- закрыть и открыть глаза- выдох. Потереть ладони, образовать полусферу из горячих ладоней и прижать к глазам , вдох- закрыть глаза, выдох- открыть. Сделать 8 кругов глазами в одну и другую сторону.

***« Поддержка небесного свода»***

Поглаживание лба от центра к вискам 8 раз. Дыхание свободное, ( лечит бессонницу, головные боли).

***«Поглаживание хвоста феникса»***

Основания ладоней у наружных частей глаз, 8 поглаживаний к вискам.

8- вдохов и выдохов.

***«Поглаживание щёк»***

Разогрев ладони трением. Тёплые ладони приложить к щекам - вдох, поглаживать от скул, вниз- выдох (8 раз).

***«Опора на земную кору»***

Левой рукой закрыть рот, большой палец на левой щеке, остальные на правой. Правой рукой поддерживать подбородок, большой палец в левую сторону, остальные в правую. Обе руки делают вращательные движения слева направо 8 раз. Большой палец левой руки 8 раз зажимает ноздрю, кончик языка вращается во рту . Дышать легко ,непринуждённо.

***« Высовывание языка»***

Ладонями обеих рук закрыть нос и рот. Указательный палец сбоку от ноздри, Большой палец на щеках, остальные встретились. Между ладонями щель. 8 раз высунуть язык, высовывая -вдох, засовывая выдох.

***«Комплекс* - *здоровье позвоночника» (для старшей группы).***

**Задачи:**

1Укреплять физическое здоровье детей. Формировать у них уверенной, красивой осанки с использованием нетрадиционных форм оздоровления.

2. Формировать положительные эмоции и чувства.

3. Воспитывать оптимистическое мироощущение.

При разучивании поз хатха-йога с детьми дошкольного возраста необходимо строго придерживаться определенных правил:

*1* Асанами не следует заниматься после еды. (через *}* час после еды).

2. Одежда детей должна быть облегченной.

3. Асаны нужно выполнять после дыхательных упражнений.

4. Комплекс упражнений должен строиться в строгой последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положение лежа, затем - сидя. Перед началом выполнения упражнений следует провести динамическую разминку.

5. Основным критерием правильности выполнения асан является ощущение бодрости и хорошего настроения.

6. После выполнения комплекса упражнений хатха-йоги необходимо в течении 2-3 минут проделать с детьми упражнения на расслабления.

*Для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей «Поза плуга».*

И.П. - Лежа на спине, поднять согнутые в коленях ноги. Поддерживая руками поясницу, колени прижать к ушам (удерживать 5-10 секунд), затем плавно вернуться в И.П.

*Поза «Воин».*

И.П. - Сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Подогнуть правую ногу под левое бедро, держа правую ступню около бедра. Затем перенести левую ногу через правое бедро и поместить левую ступню около правого бедра. Завести левую руку за спину снизу, а правую - сверху через плечо. Затем сложить пальцы рук в замок. (повторить 3-5 раз).

*Поза «Черепаха».*

И.П, - то же. На выдохе наклонить туловище вперед и1 подсунуть руки под бедра. Стараться, чтобы руки и грудь были прижаты к полу, (удерживать 3-5 секунд, 3-5 раз).

*Поза «Кобра».*

И.П. - Лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди. Ноги вместе, пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. На вдохе медленно выпрямляя руки, плавно прогнуться, посмотреть на потолок(задержаться в этом положении на 5-8 секунд). Затем на выдохе опуститься, положив голову на бок, руки вдоль туловища.

**Самомассаж с использованием элементов ДО-ИН**

**-**Ладонное растирание ушных раковин (4- 6 раз )

-Поглаживание, растирание большим пальцем и указательным, завитков ушных раковин (1 – 2 раза).

-Массаж внутренней части, кончиками указательных пальцев.

-Круговое растирание наружного слухового прохода большим и указательным пальцем.

- Смещение ушных раковин за верхние края вверх(4-6 раз).

-Смещение ушных раковин за середину завитка в стороны(4-6раз).

-Смещение ушных раковин за мочки вниз(4-6раз).

-Сделать вилочку из двух-трёх пальцев, снизу, вверх растирание(30 секунд).

-Помассировать мочку уха.

-Закончить снова ладонным растиранием ушных раковин.