**Консультация для родителей:**

**«Хатха – йога в дошкольном возрасте».**

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Многие ученые отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе и детей. И здесь, по мнению кандидата медицинских наук, главного рефлексотерапевта г. Севастополя В.В. Лентякова, неоценимую помощь может оказать хатха – йога, которая дает обстоятельные, как показывают исследования, вполне разумные ответы на вопросы по личной гигиене, дыханию, питанию, движению и психическому самоконтролю.

Эта форма оздоровления обладает рядом преимуществ перед другими видами физической активности: она не требует больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий, может проводиться с любыми возрастными категориями, что дает возможность внедрения ее в дошкольные учреждения. Помимо этого, занятия восточной гимнастикой являются прекрасным средством эстетического и нравственного воспитания. Под их воздействием укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатываются сила воли, выдержка, уверенность в себе. Упражнения приучают занимающихся к каждодневному преодолению трудностей, повышают жизненный тонус и работоспособность, создают хорошее настроение. Йога не является ни акробатикой, ни гимнастикой в спортивном смысле. Хатха – йога – это физические упражнения.

Отмечу специфические особенности упражнения йогов.

Во-первых, преобладающая часть поз в хатха – йоге преимущественно статична, и хотя позы не имеют целью развития мускулатуры, они оказывают силовое мускульное действие. При выполнении упражнений статичных хатха – йоги образуется мало тепла, затраты энергии невелики. А раз упражнения статичны, то они не сопровождаются кислородной недостаточностью или так называемой гипоксией. В йоге эти состояния достигаются несколько искусственным путем тренировки задержки дыхания, которое в течение столетий разрабатывали в йоги Индии.

Во-вторых, для поз в йоге характерно и воздействие на мускульную систему через силовое сокращение работающих мускулов, а также через вытягивание и растяжение противодействующих мускулов, сухожилий, связок. Ни одна гимнастика, физкультура не имеют такой степени максимального растяжения, как йога.

Цель акробатики и гимнастики – добиться необходимой эластичности тела путем длительных упражнений. В Хатха – йоге используется естественная приспособляемость тела к упражнениям в сочетании с определенным видом дыхания для совершенного функционирования главных систем организма: нервной, эндокринной, дыхательной, кровеносной, пищеварительной и других.

Особое внимание в йоге уделяется тренировке суставов. Упражнения делают суставы подвижными, эластичными и гибкими до старости.

В переводе с санскрита ХА означает Солнце, ТХА – Луну, т.е. дословный перевод понятия Хатха – йога звучит как солнечная и лунная йога. Само название подчеркивает главное, к чему должен быть устремлен человек и чего он достигает практикой йоги. Это гармония и равновесие во всем. Хатха – йога – самая низшая ступень йоги, это йога хорошего физического самочувствия.

Хатха – йога доступна людям любого возраста и вероисповедания. Она не имеет отношения к какой-либо определенной религии, касте или национальности, а потому она применима (и приносит пользу) везде и всегда.

Для детей йоговские упражнения – это профилактика сколиоза, остеохондроза, кифоза, астмы и простудных заболеваний. Йоговские упражнения помогают стать им более внимательными на занятиях.

Большинство поз хатха – йоги естественны, физиологичны. Они копируют зверей, животных и насекомых. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, верблюда, змеи ит.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают позы и легче их осваивают.

Гибкость позвоночника – основа долголетия. Сохранение гибкости позвоночника обеспечивает активную жизнедеятельность спинного мозга и нервных ответвлений, отходящих от него. Выполнение поз активизирует деятельность желез внутренней секреции, стимулирует иммунную и сердечно - сосудистую системы, способствует работе пищеварительного тракта.

Таким образом, Хатха – йога комплексно воздействует на физическое и нервно – психическое развитие ребенка. Поэтому необходимо в качестве методов оздоровления использовать динамические (виньясы), статические упражнения (асаны), дыхательные упражнения, направленные на регуляцию дыхания и управление им в позах (пранаяма); упражнения психорегулирующей тренировки, сочетающиеся с релаксацией, концентрацией внимания на «внутренних» ощущениях, смысле и качестве выполняемых упражнений.