**«Семинар-Практикум»**

На тему: «**Не традиционные методы оздоровления у детей дошкольников»**

**Составила: Инструктор по физической культуре**

**Козлова Екатерина Геннадьевна**

**Город Москва**

1. Дыхательная гимнастика
2. Самомассаж
3. Хат-ха йога
4. Гимнастика стоп (профилактика плоскостопия)

**Дыхательная гимнастика:** Учит детей прислушиваться к своему дыханию, расслаблять и восстанавливать организм. Рекомендуется проводить после приема пищи через час.

**-** **Подуть на султанчик**

**-Задуй упрямую свечу-** В правую руку возьмем цветные полоски из бумаги, левую ладонь кладем на живот, вдохнуть ртом, надуть живот затем длительно выдыхать именно для того чтобы не закружилась голова.

- **Каша-** Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «Пых» 6 раз.

**Самомассаж-** Он выполняет несколько функции для нашего организма, его любят все и взрослые и дети. Детям его преподносят в игровой форме.

**Приемы самомассажа:**

**- «Пироги»** Для всего тела.

**За стекляными дверями -**Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.

**Ходит мишка с пирогами-** То же по правой руке.

**Здравствуй, мишенька дружок** Хлопки по груди

**Сколько стоит пирожок -**Хлопки по бокам.

**Пирожок то стоит три,** Хлопки по пояснице

**А готовить будешь ты?** Хлопки по ногам сверху вниз

**Напекли мы пирогов** Последовательное поглаживание сверху вних по току лимфы.

**К празднику наш стол готов -**Потрясывание рук и ног**- «Вот какая борода»** Для лица

**Да да да есть у деда борода.** Потереть ладони друг об друга.

**Де де де есть сидинки в бороде.** Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.

**Ду ду ду расчеши бороду.** Большими пальцами провести по шее от подбородка вниз.

**Да да да надоела борода.** Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.

**Ду ду ду сбреем деду бороду.** Положить три пальца на лоб всей плоскостью и мягко надавливая поглаживать лоб.

**Ды ды ды больше нету бороды.** Раздвинув указательный и средний палецы положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу.

**Хат-ха йога-**Сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики.

-**Поза треугольника**

**-Бабочка**

**-Лягушка**

**-Поза голубь**

**-Поза щенка**

**-Саванна-расслабление**

Занятие хат-ха йога это профилактика сколиоза, астмы и простудных заболеваний.

**Профилактика плоскостопии:** Хождение по не ровной поверхности и камушкам.