*Развитие детской фантазии через визуализацию*

 *и создание «Я – образа» посредством «Йога – сказки».*

*Ребенок рождается с потенциальной возможностью фантазировать и придумывать. Но развитие и усовершенствование способностей воображения происходит при решение реальных творческих задач. Наиболее интенсивно воображение развивается в дошкольном возрасте. Если специально не работать над формированием воображения, то в дальнейшем эта функция переходит в пассивную форму. Именно поэтому обычному взрослому гораздо сложнее сочинить сказку или придумать новый сюжет для игры.*

*Воображение лежит в основе формирования личности, творчестве, успешности учебе детей.*

*В своей работе я использую «Йога – сказку» для развития детской фантазии, у детей дошкольного возраста.*

*Что такое «Йога – сказка»?*

*Йога -это комплекс занятий и упражнений на основе которых создаются все условия для гармоничного роста и развития детей.*

*Йога для детей очень похожа на игру, в которой*

*они узнают свое тело и учатся фантазировать. А сказка является средством воспитания положительных нравственных качеств в личности дошкольников.*

 *«Йога – сказка» является средством визуализации (эмпатии). Это так называемая аналогия личностная, прямая, фантастическая, которая помогает ребенку представить самого себя в качестве какого – либо предмета или явления.*

*В йога – сказке используются элементы самой йоги, именно поэтому необходимо соблюдать некие правила безопасности, для вас они представлены в виде буклетов.*

 *«Йога – сказка» состоит из двух этапов, это тренировка воображения, второй этап включает в себя асаны (позы йоги) и пранаямы (дыхательная гимнастика).*

*1 этап. Тренировка воображения через визуализацию, направленную на формирование я – образа.*

*Визуализация в свою очередь делится на три этапа, это*

*-реальная визуализация;*

*- конструктивная;*

*- чувственная визуализация.*

*Реальная визуализация, по другому ее называют совершенная,*

*подразумевает собой саму реальность.*

*Конструктивная визуализация – представление вымышленного сценария, взяв все необходимые элементы из памяти, происходит репетиция в разуме без реальных действий.*

*К полученной конструктивной визуализации мы добавляем чувственное восприятие, и получаем «Я – образ».*

*Второй этап – плавный переход от визуализации к асана и пранаяма в дошкольном возрасте можно сделать посредством «сказки – йога».*

*А теперь, давайте перейдем к практике. Для этого мне нужны*

 ***«Сказка – йога» Поза дерева***

*В одном лесу жило большое и красивое Дерево. Вокруг него было много деревьев-соседей, и каждый сосед был особенный, непохожий на другого: у одного была пышная крона зелёных листьев; у другого – пушистые иголки с бархатистыми шишками; третий был мал ростом и жил в приятной и прохладной тени соседа-великана с могучим стволом. Деревья жили дружно: всегда охотно отзывались шелестом на разговор с братцем Ветром; брались за руки, чтобы помочь белочкам-хозяйкам перебраться по веткам на другой конец леса, когда те спешили делать запасы на зиму; бережно укрывали от дождя и снега гнёзда птиц и норки маленьких зверят.*

*Однажды в лес на прогулку пришёл Мальчик. Ему очень понравилось Дерево. Он подошёл поздороваться:*

*– Здравствуй, Дерево! Какое же ты красивое!*

*– Здравствуй, малыш! – ответило Дерево. – Расскажи, какое я?*

*– А разве ты само не знаешь, какое ты большое и высокое? – удивился Мальчик.*

*– Нет, я никогда не видело себя со стороны, ведь в лесу не бывает зеркал, – сказало Дерево.*

*– Ну что ж, тогда я расскажу тебе, какое ты. У тебя очень прочные корни, ты так крепко держишься ими за землю, что я даже не смогу заставить тебя покачнуться! А какой широкий у тебя ствол: я ведь не смогу обхватить тебя руками, мне придётся позвать своих друзей, чтобы обнять тебя! А какое же ты высокое и сколько всего видишь вдалеке: мне нужно будет вырасти, чтобы дотянуться до твоих нижних ветвей! И ещё у тебя так много листиков, что мне будет непросто сосчитать их, даже когда я вырасту и пойду в школу! Вот какое ты, Дерево. Мне бы так хотелось быть таким же сильным и большим!*

*– А что бы ты стал делать, если бы стал сильным и большим, как дерево? – спросило Дерево.*

*– О, я бы обязательно помогал тем, кто пока ещё не так вырос. Ты ведь знаешь, как это здорово: помогать другим?! Я знаю, что ты всегда с радостью передаёшь послание ветра от одного своего соседа другому, чтобы оно обязательно попало к тому, кто его очень ждёт; я видел, как плотно вы, деревья, смыкаете свои руки-ветви, когда совсем маленькой белочке нужно перебраться на другой конец леса; и я знаю, что разные звери и птицы спешат укрыться около вас, когда им холодно или идёт дождь. Я видел, как ты помогаешь другим каждый день, потому что ты больше и сильнее их. И я тоже хочу помогать другим, но я такой маленький.*

*– А хочешь, я научу тебя, как стать похожим на меня, чтобы ты смог помогать другим? – сказало Дерево.*

*– А разве такое возможно?! – радостно воскликнул Мальчик.*

*– Конечно, – улыбнулось Дерево, – вот, что тебе нужно сделать:*

*[Поза дерево - выполняет педагог и гости.](https://www.oum.ru/upload/medialibrary/a10/a10a81e40240223ff21786f49276dde0.jpg)*

***Встань на правую ногу. А левую ногу согни в колене и направь в сторону. Поставь стопу согнутой ноги на бедро прямой ноги. Стой прочно и уверенно: правой ногой держись за землю так же, как я держусь своими корнями.***

***Сложи ладошки вместе и подними руки высоко-высоко вверх. Тянись руками к небу и солнышку так же, как я тянусь к ним своими ветвями.***

***А теперь попробуй повторить то же самое, только поменяй ноги местами. Встань на левую ногу. А правую ногу согни в колене и направь в сторону. Поставь стопу согнутой ноги на бедро прямой ноги. Сложи ладошки вместе и подними руки высоко-высоко вверх.***

*– Как же здорово, я стал очень похож на тебя! – радовался Мальчик. – Ой, гляди, маленький Ёжик тоже хочет быть большим и сильным, он тоже встал в позу дерева.*

*– А сейчас я открою тебе один очень важный секрет, – сказало Дерево. – Совсем неважно, какого ты роста и сколько у тебя силы, помогать другим ты можешь всегда. Ведь самое главное, чтобы большими были твои сердце и душа. Именно они и творят Добро.*

*– Ах, как прекрасно, что помогать другим я могу уже сейчас! Я всегда буду вставать так, как ты меня научило, чтобы лучше помнить твои слова. Благодарю тебя!*

*И счастливый Мальчик побежал домой.*