

## **«Хатха-йога, как один из современных инновационных методов физического развития детей старшего дошкольного возраста»**

**«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**  
В. А. Сухомлинский

Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей.

Я искала пути работы по профилактике и коррекции осанки и плоскостопия и решили обратиться к Хатха-йоге.

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога – это комплекс занятий на основе **хатха-йоги**, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Хатха-йогой в полном ее понимании дети еще не занимаются, а выполняют лишь некоторые ее составляющие.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике **хатха-йоги**, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных,

осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

**Хатха-йога** – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

работая в данном направлении я поставила перед собой **цель**: внедрить комплекс элементов гимнастики Хатха-йоги, направленных на профилактику простудных заболеваний, закаливание и общее оздоровление детей.

В ходе проводимой работы, я решала следующие задачи:

1. **Оздоровительные** - развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка.

2. **Образовательные** - формирование навыков выполнения элементов Хатха-йоги привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме.

3. **Воспитательные** задачи - выработать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям Хатха-йогой как потребность в физическом совершенстве;

Я считаю, что для создания мотивации к занятиям Хатха-йогой необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка появилось желание двигаться, выполнять физические упражнения.

Наилучшим способом общения с детьми является игра. Игра – это способ познания мира. «Игра помогает воспитанию, ибо она питает любознательность и лежит в основе всякого развития и творчества». Игра, а

точнее сам факт наличия в любой игре правил, учит ребенка понимать, что в жизни есть тоже определенные законы. При этом, когда ребенок играет, он не испытывает страха, что может сделать что-то неправильно. Поэтому – с йогой детей необходимо знакомить именно через игру.

Подражание – еще один метод обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Для воспитателя важно создать образ, доступный детскому пониманию, вызвать у ребенка желание войти в предложенный образ.

Например: «кузнечик», «цапля», «лягушка», «кошечка», «дерево» и т. д. Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости, хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Йога также является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому особенно полезна не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. На занятиях детской йогой асаны сочетаются с динамичными играми. Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время принимая статичные позы, однако\_ вместе с тем, дети не теряют интереса к занятиям, не утомляются и дают выход энергии.

В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом. Занятия с использованием элементов хатха-йоги могут составлять лишь некоторые включения в занятия физической культурой, а также в качестве игры в группе или на улице. ,

Также может использоваться как игровую пауза, либо в качестве физкультминутки)

В режимных моментах (утренняя гимнастика, гимнастика после сна) в малоподвижных играх

Проводимая работа позволила привлечь и заинтересовать родителей.

К концу года мы наблюдали повышение психолого-педагогической грамотности родителей; установление доверительных отношений между всеми участниками образовательного процесса; обеспечением психологического комфорта для полноценного развития физических способностей детей дошкольного возраста; укрепление авторитета педагогов в глазах родителей, с целью мотивации к дальнейшему сотрудничеству.

Результаты педагогических наблюдений показали, что различные виды деятельности с использованием элементов Хатха-йоги способствуют формированию у детей устойчивого интереса к физкультурной деятельности, что проявляется в высокой активности дошкольников в процессе выполнения физических упражнений при включении элементов гимнастики Хатха-йоги, дыхательных упражнений в режим дня дошкольников. Мониторинг здоровья и физического развития детей показал следующие результаты. На слайде

В результате работы в данном направлении были созданы все необходимые условия для физического развития детей как в ДООУ, так и в семье.

- У детей сформированы представления о здоровом образе жизни, они имеют простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

- Снизилась заболеваемость, повысился уровень гибкости, улучшилась осанка.

- Ребята стали спокойнее, добрее, у них появилась уверенность в своих силах. У детей развито внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества, сформировано умение расслабляться.

Анализируя результаты своей работы, я пришла к выводу, что йога – это полноценная гимнастика, развивающая и укрепляющая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с нарушением осанки и способ стать гибким. Соединения движения и дыхание в процессе выполнения поз является дополнительным средством оздоровления организма. Релаксация в конце занятия помогает открыть детям удовольствие от покоя тишины. Также йога дает возможность для безграничной фантазии ребенка, поэтому на занятиях йогой невозможно заскучать.

Подводя итог, можно сказать, что практическая значимость опыта заключается в возможности применения его в повседневной практике любого образовательного учреждения.

Предлагаемый опыт подскажет педагогам и родителям как растить детей здоровыми, крепкими, как научить их ценить свое здоровье и ответственно относиться к нему.

Здоровый ребенок успешный ребенок.







