

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 9 ст. Старовеличковской**

ОПЫТ РАБОТЫ

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

Белова Ирина Германовна
Воспитатель высшей категории
8(918) 475-67-83

ст.Старовеличковская

2021 г.

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст закономерно считается наиболее важным периодом в процессе формирования человека. Именно в этот возрастной период закладываются и укрепляются основа здоровья и физические качества, необходимые для полноценного развития ребенка, поскольку оно обеспечивает будущее биологическое и психологическое здоровье человека.

Доказано, что слабая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, становится одной из причин плохого здоровья детей.

Разработка и внедрение новых педагогических методик, технологий и альтернативных подходов к совершенствованию физического воспитания и образования детей становится приоритетным направлением в дошкольном образовании.

В России приобретают все большую популярность занятия йогой. Несмотря на то, что эта гимнастика довольно популярна в нашей стране, ее физиологическое влияние на организм изучено пока недостаточно хорошо. Как считают исследователи, диапазон ее воздействия весьма широк. Йога способствует развитию гибкости, здоровья суставов, поддерживает хорошее самочувствие, гибкость и силу позвоночника, восстанавливает защитные системы организма, нормализует работу нервной системы и кровообращение. Йога может быть использована и в детской практике, но для этого необходим поиск новых подходов, повышающих эффективность физического развития и воспитания детей. На это и направлено наше исследование.

Объект исследования: процесс физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: средства и способы стимулирования физического развития детей старшего дошкольного возраста элементами йоги.

Гипотеза исследования: уровень физической подготовленности детей улучшится, если стимулирование их физического развития будет осуществляться

посредством использования в режиме дня дошкольного образовательного учреждения элементов йоги.

В соответствии с вышеизложенным определены цель и задачи моего опыта.

Цель опыта: обосновать эффективность стимулирования физического развития дошкольника (5-7 лет) на основе использования элементов йоги.

Для достижения поставленной цели следует решать ряд задач:

Задачи опыта:

1. Рассмотреть теоретические основы физического развития детей старшего дошкольного возраста и особенности его стимулирования в условиях ДОУ.
2. Определить роль йоги как средства стимулирования физического развития дошкольника.
3. Произвести диагностику физического развития детей старшего дошкольного возраста на базе ДОУ № 9
4. Оценить организацию физического развития детей 5-7 лет в режиме дня дошкольного образовательного учреждения с использованием элементов Хатха-йоги.
5. Оценить эффективность стимулирования физического развития на основе использования элементов йоги в системе физического воспитания детского образовательного учреждения.

Научная новизна результатов исследования: разработана система стимулирования физического развития детей старшего дошкольного возраста на основе использования элементов йоги и доказано, что разработанная система оказывает существенное воздействие на физическое развитие детей дошкольного возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении теории и методики физического воспитания знаниями и представлениями о средствах и способах стимулирования физического развития детей в режиме дошкольного образовательного учреждения с использованием элементов йоги.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что, разработанная и научно обоснованная система физического развития дошкольников на основе использования элементов йоги может быть использована в работе с детьми в дошкольных образовательных учреждениях. Элементы Хатха-йоги могут быть внесены не только в образовательную область «Физическая культура», но и в комплексы утренней гимнастики или гимнастики после сна.

Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств. Йога — прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении. Благодаря упражнениям йоги дети станут бодрыми, гибкими, координированными, улучшат способность к концентрации и эмоциональному равновесию. Это особенно важно в наши дни, так как дети много времени проводят в сидячем положении, просматривая телепередачи, играя за компьютером. Йога включает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечит детям хорошее самочувствие и поможет их растущим телам, укрепит внутренние органы.

Глава I. Теоретические основы стимулирования физического развития детей старшего дошкольного возраста

1.1. Понятие физического развития и физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Воспитатель детского сада в своей работе постоянно оперирует специальными понятиями теории физического воспитания, проанализируем и дадим расшифровку некоторым из них.

Что же собой представляет физическое развитие человека? Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных приобретенных средств, происходящие под воздействием окружающей действительности.

Физическое развитие связано с изменением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т.д. В процессе психического развития происходят существенные изменения в познавательных, волевых, эмоциональных процессах, в формировании психических качеств и черт личности.

Социальное развитие ребенка, осуществляется в процессе его включения в жизнь общества, проявляется в изменении его поведения, отношения к окружающим, в особенности участия в делах коллектива.

Таким образом, физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком значении этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.

В широком понятии термин: «Физическое развитие» включает в себя физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, равновесие, глазомер). В детском саду не менее двух раз в течении года проводится специальное обследование уровня физического развития детей, определяется его гармоничность, соответствие физиологическим показателям.

При отклонениях в физическом развитии с детьми проводятся коррекционные работы.

Физическая подготовленность – уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека. В результате глубокого изучения возможностей детского организма учеными были разработаны нормативные показатели по всем видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения. Эти данные используются при разработке программ для детей дошкольных учреждений.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка. В процессе физического воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового). Так трактуется данное понятие в классическом варианте, но нужно отметить, что в настоящее время нет единого понимания сущности физического воспитания.

Одни авторы анализируют его, преимущественно, на биологическом уровне, другие рассматривают физическое воспитание в самом широком аспекте, отражая в его содержании все основные виды воспитания; третьи понимают его как процесс управления физическим развитием; четвертые – как вид воспитания, спецификой которого является обучение движениям и воспитание физических качеств. В связи с этим, физическое воспитание можно рассмотреть в широком и узком смыслах.

В широком смысле физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками, направлений на

всестороннее физическое развитие людей, их подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе. Физическое воспитание в узком смысле - вид всестороннее физическое развитие людей, их подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе. Физическое воспитание в узком смысле – вид воспитания, педагогический процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающий упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, совокупность которых и определяет его физическую дееспособность.

Физическое воспитание обеспечивает управляемое воздействие на физическое развитие человека, в том числе – на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем. В комплексе социальных факторов, направляющих в той или иной мере развития человека, специально ориентированному на оптимизацию физического развития.

Физическая подготовка – это профессиональная направленность физического воспитания. Воспитатель детского сада как специалист по физической культуре должен обладать определенным уровнем двигательных умений и физических качеств, необходимых в работе с детьми.

Физическая культура – часть культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека. Физическая культура - совокупность материальных и духовных ценностей общества, которые накоплены, создаются и используются для физического совершенствования людей.

Содержание физической культуры составляют:

- 1) Личная гигиена, включающая в себя навыки в труде и быту (актуальность, опрятность одежды, чистоту помещений), и привычки к гигиеническому режиму (рациональный распорядок деятельности и отдыха, гигиена сна, питание и т.д.)

- 2) Закаливание организма в естественных условиях природы (воздух, солнце и вода);
- 3) Физические упражнения , физическая культура, как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам В.К. Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое начало в развитии человека.

1.2. Характеристика физического развития, по мнению ученых и исследователей

Отечественная наука о физическом развитии складывалась под влиянием богатого наследия прошлого, корни которого уходят вглубь многовековой русской народной педагогики.

Исторические материалы свидетельствуют о том, что уже во второй половине XVII в. передовые мысли о физическом развитии детей высказывал один из образованнейших людей того времени - Епифаний Славинецкий. Им был создан замечательный документ - "Гражданство обычаев детских". В этой книге особая глава посвящается играм и указывается на их большое воспитательно-образовательное значение.

В дальнейшем, прогрессивные общественные деятели И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев рассматривали физическое развитие в тесной связи с умственным и трудовым воспитанием.

Физические упражнения представляют собой специально подобранные и организуемые в определенных условиях движения человеческого тела. В развитии теории о всестороннем воспитании детей дошкольного возраста неопределимый вклад внесла Н.К. Крупская. Она обращала внимание на обязательность подлинно научного подхода к вопросам развития ребенка, методов его воспитания и обучения с опорой на современные исследования в области педагогики, психологии и физиологии. Н.К. Крупская подчеркивала необходимость учета возрастных особенностей ребенка при разработке методики физического развития и обучения. Она считала физкультуру

особенно важной в связи с задачей воспитания крепкого поколения. Отмечая, полезное воздействие физических упражнений на организм ребенка, Надежда Константиновна выделяла игры, которые не только физически укрепляют организм, но и могут быть использованы в целях нравственного воспитания.

Большое значение для разработки вопросов физического развития имели высказывания русских революционных демократов: А.И. Герцена, В.Г. Белинского, Н.Г. Чернышевского, Н.А. Добролюбова, Д.И. Писарева. Они определяли физическое развитие как часть всестороннего воспитания, показывали его связь с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим. Цель физического развития они видели в развитии физических сил и укреплении здоровья ребенка путем систематических упражнений, игр, прогулок и закаливания организма. Важную роль при этом они отводили режиму, выражающемуся в чередовании труда и отдыха, нормализации сна, питания, считая это необходимой здоровой основой для бодрости духа, способности человека к борьбе за лучшее будущее.

Замечательный педагог К.Д. Ушинский придавал большое значение играм, гимнастике, пребыванию детей на воздухе. Он рекомендовал делать в занятиях с детьми небольшие перерывы для выполнения кратковременных движений, способствующих восстановлению внимания. Большую воспитательную ценность имеют, по мнению К.Д. Ушинского, коллективные игры, вырабатывающие у детей навыки общественного поведения, завязывающие "первые ассоциации общественных отношений". К.Д. Ушинский предъявлял высокие требования к педагогам, считая, что они обязаны знать такие науки, как анатомия, физиология, психология, педагогика, чтобы не делать ошибок в руководстве ребенком.

Высказывания прогрессивных общественных деятелей, работы ученых, врачей послужили предпосылкой к созданию отечественной теории физического развития.

Создателем оригинальной теории физического развития в России является П.Ф. Лесгафт. Крупнейший ученый-педагог, доктор медицины и

хирургии П.Ф. Лесгафт принадлежал к числу передовых людей своего времени. Мироззрение П.Ф. Лесгафта складывалось в 60-е годы XIX в., когда идеи революционных демократов Н.Г. Чернышевского и Н.А. Добролюбова захватили передовую интеллигенцию, к которой принадлежал Лесгафт. Ему были близки научные высказывания крупнейшего физиолога-материалиста И.М. Сеченова, выдающегося хирурга и педагога Н.И. Пирогова. Высоко оценивал он достижения школы молодого И.П. Павлова. Научно-материалистические взгляды П.Ф. Лесгафта легли в основу его педагогической системы, главное место в которой занимает теория физического образования. Им разработана целостная система физических упражнений для детей, которая рассматривается во взаимосвязи с физическим развитием (гигиеническое и оздоровительное значение физических упражнений). В основу подбора физических упражнений положены возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей, постепенность усложнения и разнообразие упражнений. Он стремился к тому, чтобы определенная система упражнений вела к всестороннему развитию и правильному функционированию организма человека, способствовала постепенной тренировке его физических сил. Физическое развитие П.Ф. Лесгафт признавал только во взаимосвязи с умственным, нравственным и эстетическим развитием и трудовой деятельностью. Процесс выполнения физических упражнений ученый рассматривал как единый одновременный процесс духовного и физического совершенствования. Основной задачей при обучении упражнениями считал воспитание сознательного отношения, дающее возможность выполнять большую работу с меньшей затратой сил и преодолевать встречающиеся трудности. Подчеркивал значение слова, обращенного к сознанию ребенка, исключая механическое подражание показу и требовал от учителя систематической подготовки к занятиям и учета постепенного увеличения физической нагрузки, смену упражнений, их разнообразие. Лесгафт разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как "упражнение, при помощи которого

ребенок готовится к жизни". В этих играх ребенок приобретает навыки, привычки, у него вырабатывается характер. Правила в играх имеют значение закона, отношение к которому у детей должно быть сознательное и ответственное. Выполнение правил обязательно для всех, поэтому они имеют большую воспитательную силу. Теория П.Ф. Лесгафта явилась прочным фундаментом для дальнейшего развития науки о физическом развитии детей.

Профессор В.В. Гориневский в своей врачебно-педагогической деятельности и печатных трудах развил и углубил учение П.Ф. Лесгафта о физическом развитии. На базе научных исследований он разрабатывал вопросы физического развития, гигиены физических упражнений, закаливания организма, лечебной физической культуры.

В.В. Гориневский является основоположником врачебного и педагогического контроля за осуществлением занятий физическими упражнениями и спортом. Опираясь на принципы П.Ф. Лесгафта в подборе упражнений, В. В. Гориневский экспериментально определил специфические особенности физического развития в разные возрастные периоды жизни человека. Его таблица - "Физические упражнения, соответствующие данному возрасту" - имела широкое распространение. Среди большого количества научных работ по вопросам физического воспитания, гигиены и закаливания детей особую популярность имела книга "Физическая культура дошкольного возраста".

Если П.Ф. Лесгафт как основоположник физического образования в России заложил основу физического воспитания молодого поколения, то продолжателем его дела - В.В. Гориневский развил на этой основе возрастную специфику физического воспитания с учетом новых задач и требований.

Профессор, действительный член Академии педагогических наук, доктор педагогических наук, врач-гигиенист Е.А. Аркин продолжал идеи П.Ф. Лесгафта и В.В. Гориневского. В доступной увлекательной форме знакомил воспитателей с основным положением учения И.М. Сеченова и И.П. Павлова о

закономерностях высшей нервной деятельности, режима и организации жизни детей, обосновывал важность совместной работы детского сада и семьи.

Л.И. Чулицкая развивала направление выдающегося ученого-педиатра И.П. Филатова и углубляла педагогические идеи П.Ф. Лесгафта и В.В. Гориневского. Опираясь на научные данные об анатомо-физиологических особенностях детей дошкольного возраста, она определила гигиенические нормы их воспитания и обучения и ввела эти нормы в практику детского сада. Л.И. Чулицкой написано свыше 50 научных работ по вопросам гигиены, закаливания, об особенностях детей дошкольного возраста

Большая роль в области физического воспитания детей дошкольного возраста принадлежит врачу и педагогу Е.Г. Леви-Гориневской. Продолжая линию своих предшественников, она внесла значительный вклад в развитие теории и практики физического воспитания. Из опубликованных ею работ наибольшую популярность приобрела книга "Закаливание организма ребенка", написанная в соавторстве с А.И. Быковой, а также ее последняя работа "Развитие основных движений у детей дошкольного возраста".

Значительный вклад в развитие системы физического воспитания дошкольников внесла совместная работа А.И. Быковой и Е.Г. Леви-Гориневской. А.И. Быкова, разрабатывая проблему развития движений детей дошкольного возраста, обосновала и раскрыла процесс обучения детей движениям - его значение, содержание, организацию и методы. Она подчеркнула воспитывающий характер обучения, его своеобразие, которое она видит в тесной связи с игрой, "широком применении игровых приемов в занятиях с детьми, эмоциональности их проведения".

На развитие теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста значительное влияние оказали научно-методические работы Н.А. Метлова, М.М. Конторович, Л.И. Михайловой. Совместно с другими авторами они разрабатывали программы по физическому воспитанию детей, учебные пособия и сборники подвижных игр для дошкольников.

Одной из первых работ по формированию двигательных навыков у детей является исследование Д.В. Хухлаевой, определившей значение и соотношение методических приемов обучения в формировании двигательных навыков у детей 6-7 лет.

Значительный вклад в развитие отдельных вопросов физического воспитания детей вносит лучший опыт практических работников Н.Н. Кильпио, Н.Г. Кожевниковой и другие, раскрываются творческие поиски лучшей организации закаливания, обучения детей физическим упражнениям на физкультурных занятиях, методики проведения подвижных игр, игр с элементами спортивных игр.

Таким образом, результаты исследований оказывают значительное влияние на развитие теории и практики физического развития детей. Многие исследователи, педагоги, ученые внесли значительный вклад в развитие теории и практики физического развития детей дошкольного возраста, которые отражаются в программах воспитания и обучения, реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях.

1.3. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста

Главным достижением старших детей дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца. Это результат не столько процесса созревания необходимых механизмов, сколько итог обучения детей 4—6 лет выполнению разных мелких движений в рисовании, штриховке, плетении, вышивании, сгибании бумаги, вырезывании и др.

У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями.

К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому ребенок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость; этому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста таков, что они могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения.

Заметно совершенствуется рука, производя разнообразные, заранее обусловленные движения, например, с мячом. Дети могут бросать его двумя и одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния в 4—5 м), набрасывать кольца на палочки, перекидывать мяч через сетку и т. д. Дети с увлечением играют в разные игры с мячом.

Координация, ловкость и точность движений детей быстро возрастает особенно в условиях планомерной работы воспитателя над их общим физическим развитием.

Упражнение ребенка в лазанье, беге, прыжках, сохранении равновесия, в ходьбе по шведской скамейке, в метании мяча и других видах действий делает движения детей не только более многообразными, но и легкими, точными, плавными, четкими, красивыми.

Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие

навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях, основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях.

Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных действий. Например, способность к скорости движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазанье, при метании предметов.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития скорости, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, скорости) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их

скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в т.ч. физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – способность долго выполнять физическую работу с участием большинства мышечных групп. Специальная выносливость – способность долго выполнять физическую работу, направленную на определенную двигательную деятельность, с участием определенной группы мышц.

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж

основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Текущие наблюдения проводятся воспитателем групп и воспитателем по физической культуре под руководством старшего воспитателя. Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию не только о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом, но и о руководстве воспитателя процессом физического развития.

Текущие педагогические наблюдения – это лишь часть комплексной диагностики физической подготовленности. В практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

В практике работы с дошкольниками для оценки общей выносливости, как правило, используются две группы двигательных заданий: преодоление разных по длительности дистанций (90-150 м) и функциональные пробы (20 приседаний за 30 с).

Во многих образовательных программах для оценки физической подготовленности дошкольников содержится достаточно вариативная система показателей развития двигательных навыков и основных физических качеств, которая может включать в себя как серию базовых, так и блок дополнительных параметров физической подготовленности.

При определении уровня физической подготовленности ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

- ✓ степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- ✓ умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- ✓ развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- ✓ общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

1.4. Средства стимулирования физического развития дошкольника

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие методы. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств.

Основное средство развития физической культуры дошкольников – физические упражнения. Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, выступают гигиенические факторы и естественные силы природы.

Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям.

Физические упражнения оказывают на человека многостороннее воздействие: они изменяют его физическое состояние, а также способствуют

решению задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Обязательным условием полноценного решения задач физической культуры является комплексное использование всех средств, при правильном их соотношении. С возрастом ребенка роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается меньше времени на сон и питание, создаются условия для использования более сложных видов физических упражнений.

Таким образом, система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает также учреждения и организации, осуществляющие и контролирующее физическое воспитание. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направления в работе, отвечающие в целом государственным и общенародным интересам.

1.5.Йога, как одно из средств, стимулирования физического развития ребенка

Йога – это одно из древних учений. Создано оно для очищения, оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Родиной этого учения является Индия, и за 5000 лет существования йога стала и философией, и искусством.

В индийской культуре йога – это совокупность различных духовных и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психикой и психофизиологией индивидуума ради достижения возвышенного психического и духовного состояния.

В более узком смысле, йога – это одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма. Исходная цель йоги – изменение онтологического статуса человека в мире.

О положительном воздействии йоги на организм ребенка и его физическое развитие говорят многие специалисты и врачи, как российские, так и зарубежные.

Йога для детей – это комплекс йога упражнений, который способствует нормальному физическому и психическому развитию детского организма. Основная задача детской йоги для детей – укрепить здоровье ребенка, развить его координацию, физическую выносливость, гибкость и силу, а также научить его внимательно относиться к своему телу.

Позы йоги, или «асаны», укрепляют все мышцы тела, развивают подвижность суставов, улучшают защитные свойства организма, работу желудочно-кишечного тракта, и в целом – сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Существует ряд научных работ, подтверждающих положительный эффект йоги при различных патологиях.

Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста. Если рассматривать детство как непрерывную цепь изменений и преобразований, от физических до мировоззренческих, то и подход, применяемый на занятиях йоги, и содержание этих занятий будет несколько различаться в зависимости от возраста. До сих пор специалисты не пришли к единому мнению о том, в каком возрасте следует начинать заниматься йогой. Некоторые советуют приступать к упражнениям не ранее 11-12 лет, другие утверждают, что йога полезна даже малышам в возрасте от трех лет.

Упражнения йоги снимают стресс, активизируют защитные силы организма, приводят в равновесие гормоны, благотворно влияют на кровообращение, на обмен веществ, обеспечивают быстрое восстановление организма после тяжелой болезни или операции, а также большую поддержку при хронических заболеваниях. Йога является противоядием при

лекарственной интоксикации организма, профилактикой при обострениях. Кроме всего прочего, йога влияет и на душевное состояние: вырабатываются выносливость, терпение, возрастает сила воли. Выполнение поз системы йогов помогает укреплению эндокринной системы.

Кроме того, концентрация и расслабление позволяют установить контроль над эмоциями. Упражнения йоги, направленные на растяжку мышц – это получение физического удовольствия от поочередной растяжки всех групп мышц. Йогические асаны для детей полезны тем, что происходит стимуляция и укрепление всех систем организма. Дети больше двигаются, и йога помогает восстановить организм после бурной нагрузки (эмоциональной и физической) одним детям. Для гиперактивных детей, к примеру, есть специальные программы, которые помогают вернуть равновесие, улучшить сон и снять излишнюю нервную возбудимость.

Словом, можно подобрать комплексы упражнений при различных проблемах со здоровьем у ребенка, но это не является методикой лечения или панацеей. Специалисты подчеркивают также первоочередное значение йоги для формирования осанки и нормального кровообращения в мышцах. Конечно же, важно количество времени, отводимое на тренировки, и совместное с родителями проведение тренировок, которое имеет значение в психологическом плане, ведь это позволит занятым родителям проводить немного больше времени с детьми.

Таким образом, в общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности и, как считаем, йога – это возможный альтернативный путь для укрепления детского организма в целом и иммунитета в частности.

В процессе работы над темой исследования мною была проанализирована и обобщена литература по вопросу эффективности применения элементов йоги на занятиях физической культуры у дошкольников. Анализ литературы представил доказательства стимулирования физического развития ребенка средствами йоги.

Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по оценке эффективности использования элементов Хатха-йоги на занятиях физической культуры как средства стимулирования физического развития детей старшего дошкольного возраста

2.1. Понятие йоги, как о системе оздоровления

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.

Йога как система возникла в Индии в глубокой древности. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно — веды. В «Ригвёде» (одной из четырех вед), создание которой ученые датируют двумя с половиной тысячами лет до нашей эры, упоминается и о йоге как об определенном своде законов, касающихся социальных, нравственных и экологических сторон жизни общества.

Ряд ученых возводят происхождение йоги к цивилизации Мохенджодаро и Харалпы (III—II тысячелетия до н. э.) на основании того, что во время раскопок в долине реки Инд были найдены печати с изображением людей, которые сидели в позах йоги. В дальнейшем постепенно появляются отдельные комплексы физических упражнений (асан), которые в течение

тысячелетий проходят апробацию и испытываются в различных условиях разными людьми. А народная мудрость сохраняет лишь самое ценное и самое полезное. Так появляется учение-йога-путь психофизического самосовершенствования.

В Индии йогов можно разделить на две группы: йоги-философы и йоги-практики. Йоги-практики уделяют внимание в основном одному из аспектов учения йоги, а именно Хатха-йоге.

В дальнейшем постепенно появляются отдельные комплексы физических упражнений (асан), которые в течение тысячелетий проходят апробацию и испытываются в различных условиях разными людьми. А народная мудрость сохраняет лишь самое ценное и самое полезное. Так появляется стройное учение-йога -путь психофизического самосовершенствования.

Психическое равновесие, которое дает йога в наш век стрессов и психологических перегрузок, невозможно переоценить.

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 и т.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.

Все желающие достичь успехов в йоге должны строго соблюдать методические правила занятий, советы и рекомендации по этой системе, которые будут даваться в этой работе, постепенно осваивать их практически. Именно постепенно, йога не терпит спешки. И действительно, усвоение огромного количества упражнений в короткий срок может принести человеку только вред, так как тем самым исключается поступательное физиологическое воздействие на организм в целом.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. 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.

Детская йога – это комплекс занятий на основе Хатха-йоги, которая создает все

условия для гармоничного роста и развития детей.

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 и гармонию.

2.2. Описание основных направлений и принципов Хатха-йоги используемых в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Йога для дошкольников – это гармонично составленные комплексы на основе хатха-йоги, из простейших в исполнении, асан (статичных упражнений) и пранаям (дыхательных упражнений). Асаны и пранаямы адаптированы для детей. т.е. выполняются без излишнего напряжения, в спокойном и размеренном темпе.

Асаны и пранаямы оказывают целенаправленное воздействие на определенные системы и органы организма ребенка мягко и с пролонгированным эффектом. Благодаря чему достигается положительный результат и закладывается фундамент здоровья на долгие годы.

Асаны – физические упражнения в виде различных статических поз. Их целью является:

- усиление кровотока и лимфы в мышцах;
- увеличение амплитуды движений в суставах;
- укрепление связочного аппарата;
- воздействие на внутренние органы и железы внутренней секреции.

В результате организм ребенка крепнет, становится гибким и выносливым. Формируется правильная осанка.

Пранаямы – специальные дыхательные упражнения. Их целью является:

- воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему;
- укрепление дыхательной мускулатуры;
- увеличение жизненного объема легких.

В результате занятий Хатха-йогой ребенок становится уравновешенным и спокойным, способным к саморегуляции, организм крепнет и становится гибким. Прилив бодрости, повышение внимания, эмоциональное равновесие, возможность двигательной активности достигается во время выполнения комплексов Хатха-йоги. (Приложение 2)

Йога показана детям, ведущим малоподвижный образ жизни. Она помогает решить проблему гиперактивных детей, т. к. дает выход активности. Йога исключает соревнование, а значит вероятность стресса и травм. Темп выполнения упражнений медленный, следовательно, их могут выполнять ослабленные дети, недавно переболевшие.

Учить играя – главный секрет популярности детской йоги. Следование занимательному сюжету, волшебные истории, двигательные загадки, двигательный рассказ о жизни животных-все это помогает держать внимание детей и стимулирует заниматься с особой заинтересованностью. Элементы Хатха-йоги используются мной в виде адаптированных для дошкольников гармонизирующих комплексов. С их помощью можно активизировать внутренние резервы организма, прийти к гармонии с собой, природой, окружающим миром.

Гармонизирующие комплексы — это психофизиологические упражнения, адаптированные к каждому человеку, независимо от его возраста и физической подготовки. Они являются инструментом, с помощью которого каждый может строить свое здоровье.

Основой адаптационной гимнастики является гармонизирующий комплекс, в который входит определенная последовательность поз, при которой происходит плавное чередование сжатия и растяжения тканей и органов, напряжения и расслабления участков тела и всего организма. Комплекс разработан с учетом воздействия на основные системы и органы, а также на психическое, эмоциональное состояние, в результате чего достигается гармония тела и духа, что является предпосылкой здоровья.

В своей работе я практикую занятие с детьми 6 лет, т. к. ребенок старшего дошкольного возраста имеет возможность контролировать свое дыхание, состояние.

Учитывая время нахождения в определенной позе, задержка дыхания зависит от возраста ребенка его физических возможностей. Предлагается такое выполнение упражнений, которое не вызывает болевых ощущений, а

доставляет удовольствие. Выполнение поз ребенком я сопровождаю вопросами: «Удобно?», «Приятно?». Оказываю помощь в расслаблении. В виде похвалы, поощрения использую поглаживания, легкий массаж, что дети очень любят.

Учитывая, что игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте, занятия включают в себя игровой момент. Детям предлагается представить себя в виде волны, ветерка, походить по камешкам вдоль берега моря, переплыть озеро, вспорхнуть бабочкой, стать сильным деревом и т.д. Это поможет ребенку лучше понять, прочувствовать упражнение и выполнять его как можно правильнее, сохранив необходимый интерес. Наглядные приемы здесь имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных асан, развивается двигательная память, внимание. Через образы можно осуществлять частую смену асан из разных исходных положений, воздействуя тем самым на разные группы мышц. Названия поз: аист, лев, золотая рыбка, крокодил, черепаха настраивают на что-то сказочное, таинственное.

Сочетание объяснения пользы того или иного упражнения, образный рассказ развивают осознанное отношение к своему телу. Дети с удовольствием подражают и выполняют позы, без какого-либо принуждения. На занятиях дети учатся соотносить навыки и умения с тем, какое значение эти упражнения имеют для их здоровья.

На йоге ведется работа по профилактике сколиоза и плоскостопия. Главное условие – правильность выполнения позы и выбор последовательности упражнений, что достигается внимательным и ответственным отношением к личности ребенка.

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Для освоение гимнастика Хатха-йога мною разработано перспективное планирование. Планирование представляет собой несколько этапов: подготовительный и основной. (Приложение 1)

Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Я начинаю знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия). Для этого использую наглядные материалы (рисунки, фотографии, картинки и т.п.), уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются аудиозаписи, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятий.

На основном этапе перехожу к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение каждого такта упражнения в начале в медленном темпе и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений. Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ упражнения, индивидуальный подход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер.

Знакомство с йогой для детей это:

- знакомство с возможностями тела;
- воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью;
- формирование правильной осанки;
- выполнение упражнений на гибкость позвоночника, развитие мышечной силы и выносливости;
- развитие координации и пластики движения тела;
- дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;

- самомассаж.

2.3. Эффективность влияния средств Хатха-йоги на показатели физического развития.

- Дошкольный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли, а также высокая эмоциональность. Дети дошкольного возраста очень подвижны, легко возбудимы, им трудно долго сосредоточиться на одном виде занятий, они быстрее утомляются. Ребенок отличается от взрослого не только умственным развитием и поведением, но и степенью развития всех его тканей и органов, которые имеют свои особенности.
- Хатха-йога помогает решить многие проблемы здоровья современных детей. Все растяжения и скручивания позвоночного столба не только повышают его гибкость, улучшают процессы питания каждого позвонка, способствуют формированию правильной осанки, но и компенсируют негативное воздействие неправильных поз, в которых ребенок проводит большую часть времени в течение дня и даже во сне.
- Работа с шейным отделом позвоночника нормализует питание головного мозга, глаз, помогает улучшить память, способности к сосредоточению, принятию и усваиванию новой информации. Укрепление мышц спины и живота дают позвоночнику необходимую надежную поддержку. Кроме того, эти упражнения помогают детям, страдающим от частых простуд, затрагивающих горло и носоглотку.
- Расширение грудной клетки, происходящее при практике многих асан, помогает легким раскрыться в полном объеме, нормализует работу органов дыхания и избавляет от бронхо-легочных проблем.
- Брюшная полость также не остается без внимания. При выполнении большей части упражнений в йоге брюшная полость мягко массируется. Как следствие – улучшение работы внутренних органов, нормализация их

деятельности, ускорение выведения из организма ненужных продуктов. Здесь также особое значение имеет стимуляция перистальтики кишечника, что нормализует обменные процессы, улучшает усвоение питательных веществ из пищи.

- Как показывает опыт, практика асан Хатха-йоги развивает интеллектуальные способности детей, а также оказывает положительное воздействие на психику ребенка.
- Хатха-йога представляет собой многоуровневую систему, поэтому такие высшие элементы как медитация, пранаяма и шаткрия, не входят в рамки занятий с детьми либо даются в упрощенной или игровой форме. Основы теории йоги могут преподаваться для детей дошкольного возраста только в облегченной форме. Из всех разнообразных аспектов йоги для детского восприятия наиболее подходят принцип асаны (упражнения) позы животных .
- Занятия Хатха-йогой ориентированы на всестороннее развитие растущего человека (физическое, интеллектуальное, психическое, нравственное, творческое) и включают в себя следующие основные компоненты:
 - - асаны йоги в статике и динамике,
 - - дыхательная гимнастика йогов,
 - - упражнения на концентрацию и визуализацию,
 - - основы расслабления и медитации,
 - - развивающие игры на основе йоги.
- Занятия йогой с детьми ведутся в игровой форме и основываются на подражании, поэтому асаны преподаются в легкой доступной форме. Вместо сложных названий используются названия того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка», что способствует развитию памяти, наблюдательности и воображению ребенка.
- Упражнения на расслабление являются одними из самых важных упражнений в Хатха-йоге. С расслабляющей игры занятие можно как

начинать (это концентрирует внимание детей и успокаивает возбужденную нервную систему), так им и заканчивать. Упражнения на расслабление проводятся в положении лежа, во время которых можно использовать приятную музыку, а также рассказывать интересную историю, связанную с природой. Можно дать детям задание, чтобы они представили себя тряпичной куклой, полностью расслабленной, не имеющей костей и мышц. После расслабления нужно плавно подняться и сделать несколько дыхательных упражнений.

- Дыхание является неотъемлемой частью йоги, поэтому главной задачей является обучение координации дыхательного акта как в покое, так и в движении. Детей следует учить дышать не часто, чтобы выдох стал длиннее вдоха. Добиваться, чтобы дыхание было не глубоким, но ритмичным. Для этого используются следующие средства.

(Приложение 4)

- Упражнения на дыхание рекомендуют выполнять через каждые 3 упражнения или после каждого смыслового блока занятия.
- Важное место в практике хатха-йоги также занимает медитация. Основы медитации детям даются в упрощенных формах, в которых они представляют себя лежащими на песчаном берегу или, например, становятся высокой горой.
- Медитативные игры способствуют развитию способности к образному мышлению, при этом этическое и эстетическое воспитание осуществляется естественно, без насилия, в игровой форме. Дети представляют себя в какой-нибудь роли (животное, цветок и др.), вживаются в этот образ и в движениях свободно выражают возникающие эмоции.
- Концентрация на единичном объекте помогает достичь эмоционального равновесия и успокоить ум. Детям предлагается сесть в круг, в центре которого будет находиться объект, на котором они будут

концентрироваться. Затем нужно закрыть глаза и попытаться представить объект перед собой.

- Психофизические упражнения могут естественно переходить в «спонтанный» танец – свободное и гармоничное (у детей и шаловливое) движение тела, диктуемое музыкой или визуализацией. «Спонтанный» танец способствует улучшению эмоционального и физического состояния, устраняет замкнутость, снимает усталость. Излюбленные визуализации для детей при «спонтанном» танце – представление себя порхающими над лужайкой бабочками, нежными облачками, воздушными шариками, цветками, источающими аромат, «танцующими» водорослями, кружащимися яркими осенними листьями или пушистыми снежинками и т.д.
- *Игра «Черепашки, кошки, птицы»*. Дети представляют, что они – черепахи, которые живут в воде, но также умеют ходить по земле. По сигналу: «Стоп!», все «черепахи» должны замереть на своих местах и не шевелиться до тех пор, пока не прозвучит команда: «Вперед», и тогда они превращаются в кошек, которые умеют хорошо прыгать, лазать и играть со всем, что движется. Затем они превращаются в птиц, которые умеют сидеть на полу, расхаживать по нему или парить по воздуху.
- *«Телефон-факс»*. Занимающиеся превращаются в телефон-факс. Они садятся или встают в колонну друг за другом. Воспитатель рисует что-нибудь на спине ребенка, который сидит в самом конце, а он затем рисует то же самое на спине сидящего перед ним. Ребенок, сидящий впереди всех должен сказать, что за фигура была нарисована .
- На первом этапе упражнения выполняются только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этой стадии упражнения даются на свободном дыхании (без задержек). В дальнейшем необходимо приучать детей выполнять упражнения с задержкой на несколько секунд после вдоха или выдоха в зависимости от уровня подготовки детей. На втором этапе к освоенной технике выполнения

добавляют правильное дыхание. На третьем этапе - концентрацию внимания на области тела, энергетические центры (в зависимости от уровня подготовки). В каждой асане важно ее правильное выполнение, поэтому всегда необходимо объяснять правильное положение тела в асане. После выполнения можно рассказать, что дает каждая асана.

- Подводя итог, можно сказать, что практика Хатха-йоги для детей была разработана относительно недавно, ввиду того, что работа с детьми, и в частности, Хатха-йога требует особого подхода и определенных знаний от воспитателя. Многие специалисты приходят к выводу, что занятия йогой в любом возрасте полезны и необходимы, так как всё то, что дают занятия йогой взрослому человеку, необходимо и детям, начиная с раннего возраста.
- Йога для детей представляет собой комплекс занятий на основе Хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста. Детям до 6-7 лет детям предлагается только комплекс физических и дыхательных упражнений, а с возраста 8 лет начинают давать некоторые философские принципы йоги, помогающие детям лучше понять свою связь с окружающим миром. Делается это с помощью рассказа, сказок, легенд, что позволяет поддерживать у детей интерес к познанию мира и самого себя. (Приложение 3)
- Хатха-йогой в полном ее понимании дети еще не занимаются, а выполняют лишь некоторые ее составляющие, которые во многом схожи с суставной и дыхательной гимнастикой. Основное внимание уделяется статическому поддержанию позы. Выполнение упражнений сочетается со спокойным дыханием и расслаблением, показ сопровождается пояснением. Для воспитателя важно создать образ, доступный детскому пониманию, вызвать у ребенка желание войти в предложенный образ.
- В ходе занятий ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят.

- Закрепляя в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально, йога помогает ребенку стать гармонически развитой, творческой личностью. В этом смысле занятия йогой можно рассматривать как средство воспитания и необходимое дополнение к образованию детей в детском саду
- Занятия йогой могут составлять лишь некоторые включения в занятия физической культурой или использоваться как игровая пауза либо в качестве физкультминуток, а также в качестве игры в группе или на улице.
- Высокая эффективность Хатха-йоги при систематических занятиях обусловлена, прежде всего, ее способностью восстанавливать защитные системы организма и обмен веществ, нормализовать работу нервной системы и кровообращение. Дети воспринимают йогу с большим интересом, поэтому причастность к таким занятиям детей, особенно с 6-7 лет, становится для них очень увлекательной игрой. Еще одним преимуществом хатха-йоги относится то, что она практически исключает травматизм, так как в ней отсутствует соревновательный момент.
- В связи с введением ФГОС открывается больше перспектив у воспитателей в плане содержания занятий по физической культуре. Этот факт подчеркивает актуальность настоящего исследования, и необходимость поиска новых подходов, повышающих эффективность процесса физического развития детей.

2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения Хатха-йоги.

Важнейшим элементом в реализации данного опыта является отслеживание результатов. Мониторинг развития проводится 2 раза в течение учебного года (сентябрь-май).

Диагностика развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной О.В. Головиным. Проводится тестирование

физических качеств, оценка количественных и качественных показателей физического развития по методике комплексной оценки физического развития и двигательной подготовленности детей 6-7 лет. Методика состоит из 8 тестовых заданий. Три из них определяют уровень морфологического и функционального состояния организма ребенка: весоростовой индекс (ВРИ), пульсовая сумма (ПС), физическая работоспособность (ФР150). Другие определяют уровень психофизических качеств: быстрота, гибкость, общая и силовая выносливость, скоростно-силовые качества.

Специфические качества диагностируются по методике А. Бокатова.

Равновесие – поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

Статическая выносливость.

Мышцы спины.

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

Мышцы живота.

И.п.– лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30° к плоскости кушетки. Время удержания туловища

в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

Сравнительная таблица эффективности включения в образовательный процесс упражнений по Хатха-йоге.

Количество детей	Статистическая выносливость		Силовые качества		Гибкость		Координация	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
30	62,5 %	87,5%	54,1%	66,6%	37,5%	58,3%	50%	79,1%

По результатам диагностики, видна положительная динамика развития физических качеств:

- Статическая выносливость, положительная динамика составляет 25%;
- Силовые качества:12.5%;
- Гибкость 20.8%;
- Координационные способности: 29.1%.

Таким образом, использование гимнастики Хатха-Йога позволяет более эффективно укреплять здоровье, формировать красивую фигуру, правильную осанку и энергичную походку. Вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка. С помощью гимнастики “Хатха-Йога” открываются новые возможности для развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

Обучение Хатха-йоги, её терапевтическая направленность призвана существенно, повысить готовность выпускника ДООУ к жизни на следующем этапе развития и дальнейшему обучению в школе, развить и укрепить его жизненные силы, индивидуальные способности, самостоятельность и мотивацию к ведению здорового образа жизни, повысить реальный уровень его здоровья.

Занятия Хатха-йогой необходимы с раннего возраста. На занятиях применяется методика совершенствования не только физического тела, но и

души ребёнка. Развитие души включает в себе познание мира и самого себя. Только объединив и гармонично развив тело, душу ребёнка, можно воспитать его свободной всесторонне развитой личностью.

2.5 Результативность педагогического опыта

Эффективность применения разработанной системы физкультурных занятий с элементов Хатха - йоги повышения двигательной активности детей 6-7 лет оценивалась посредством сравнения показателей здоровья, функционального состояния и физической подготовленности детей до и после внедрения опыта.

В процессе педагогического эксперимента наблюдалось снижение простудной заболеваемости.

После эксперимента у детей наблюдалось однонаправленное достоверное изменение регистрируемых показателей физического и функционального развития. Следовательно, повышенные нагрузки не оказали отрицательного воздействия на организм испытуемых, а применяемые в процессе экспериментальных занятий по физической культуре методы и приемы Хатха-йоги, были адекватны возможностям организма детей 6-7 лет, что подтверждается также результатами педагогических наблюдений и снижением простудных и других видов заболеваний.

В ходе итогового педагогического мониторинга физической подготовленности детей наблюдались достоверные положительные изменения результатов.

Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия по экспериментальной методике 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, суставной гимнастики в режим дня дошкольников. Это

подтверждается данными опроса (в форме беседы) детей, воспитателей после проведения эксперимента, а также родителей дошкольников.

Таким образом, применение методов и приемов повышения двигательной активности на занятиях физической культурой детей 6-7 лет способствует повышению их эффективности, что выражено в положительной динамике показателей функционального состояния и физической подготовленности дошкольников и формировании интереса детей к занятиям физическими упражнениями. Результаты проведенного опыта подтверждают выдвинутую гипотезу исследования.

Мониторинг здоровья и физического развития детей показал следующие результаты.

Начало года количество детей имеющих высокий уровень физического развития показали 30% детей

Количество детей, имеющих высокий уровень физического развития повысилось на 10% и составляет 45 %.

Количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, увеличилось на 44% и составляет 82%.

Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения элементов Хатха-йоги в физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт.

Результаты опытно-экспериментальной работы показали, что занятия по экспериментальной методике способствуют формированию у детей устойчивого интереса к физической культуре, что проявляется в высокой активности дошкольников в процессе занятий; повышению их эффективности, что выражено в положительной динамике показателей здоровья, функционального состояния и физической подготовленности детей.

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

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.

Заключение

В моем опыте работы мною были теоретически раскрыты пути повышения физического развития детей благодаря гимнастике Хатха – йоги. На примере опытно-экспериментальной работы, было показано, что физические занятия с элементами Хатха-йоги благоприятно и эффективно влияют на учебный процесс старшего дошкольника. В результате занятий Хатха-йогой ребенок становится уравновешенным и спокойным, способным к саморегуляции, организм крепнет и становится гибким. Прилив бодрости, повышение внимания, эмоциональное равновесие, возможность двигательной активности достигается во время выполнения комплексов Хатха-йоги.

В процессе работы над темой исследования мною была проанализирована и обобщена литература по вопросу эффективности применения элементов йоги на занятиях физической культуры у дошкольников. Анализ литературы представил доказательства стимулирования физического развития ребенка средствами йоги.

На основе анализа исследований ученых (Латохиной Л.И., Белова В.И., Волкова О.В., Запорожцева В.В.) было отмечено, что йоговские упражнения для детей – это профилактика сколиоза, остеохондроза, кифоза, астмы и простудных заболеваний. Йоговские упражнения помогают стать им более внимательными на занятиях.

Представленный опыт работы могут использовать все участники образовательного процесса, так как в нем содержатся не только теоретическое обоснование Хатха-йоги для детей, но и обширный практический материал, необходимый для создания оптимальной двигательной активности детей.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что, разработанная и научно обоснованная система физического развития дошкольников на основе использования элементов йоги может быть использована в работе с детьми в дошкольных образовательных

**Перспективное планирование работы
по Хатха-йоге на учебный год.**

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	Диагностика (тестирование). Подготовка связок и суставов.	Диагностика (тестирование). Комплекс статических упражнений.	Самомассаж (разминка). Комплекс статических упражнений.	Комплекс статических упражнений, сказка «Курочка ряба».
Ноябрь	Статические упражнения, разминка.	Статические упражнения «Мостика», «Орла», «поза Бриллианта».	Статические упражнения «Лотоса», «Кузнечика», «Бегуна».	«Божественная поза», импровизация. Путешествие в осенние сопки.
Декабрь	Поза «Кривого дерева», поза «Тигра». Само массаж.	Статические упражнения, само массаж, поза «Кривого дерева», «Орла	Разминка, статические упражнения.	Сказки народов тайги и тундры.
Январь	Упражнения для укрепления мышц лица.	Расслабление в позе «Кучера», статические упражнения.	Статические упражнения, поза «Змеи».	Морское путешествие.
Февраль	Навыки сосредоточения, статические упражнения.	Упражнения для глаз, статические упражнения, поза «Скручивание».	Показательные выступления для родителей.	Сказка «Рукавичка».
Март	Правила хорошего тона, статические упражнения.	Показательные выступления для родителей. «Морское путешествие».	Статические упражнения, поза «Аиста».	Сказка «Гуси лебеди».
Апрель	Профилактика простудных заболеваний, точечный массаж.	Статические упражнения, Поза «Расслабления на боку».	«Тронная поза», Статические упражнения.	«Пробуждение березки».
Май	Диагностика. Проверка ловкости.	Диагностика. Проверка гибкости.	Диагностика, Проверка координации и равновесия.	Показательные выступления для воспитателей.

Асаны йоги

Поза «Зародыша». Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку, прижмите её верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на Правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, подбородком или лбом коснуться колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 с. и спокойно опустите расслабляясь. Дыхание спокойное произвольное.

Поза «Угла». Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцах живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см над поверхностью. Удерживаем угол 3- 5 сек. без усилий. Постепенно прибавляя по 1-2 сек. Дыхание спокойное.

Поза «Расслабления». Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабляемся. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх лежат на полу, голова повернута в сторону. Представить что-то тёплое, доброе, красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, медленно садимся.

«Бегуна». Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноимённой рукой голеностопный сустав или носок и поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонь вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. Удерживайте равновесие 5-6 секунд.

Поза «Дерева». Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая,

живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Змеи». Лёжа на животе ноги вместе, руки согните в локтях, ладони расположите на уровне груди. Пятки соединены, пятки ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на руки, медленно поднимаем верхнюю часть туловища вверх, плавно прогибаясь в спине. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Затем на выдохе плавно опуститесь, голову на бок, руки вдоль туловища.

Поза «Кошки». Встаньте на колени, руки и бёдра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 10-15 с. Дыхание спокойное.

Поза «Прямого угла». Лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте спокойный вдох и выдох. Внимание сосредоточьте на мышцах живота. Спокойно поднимите прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90. Внимание переведите на ноги. Пятки тяните вверх. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Кривого дерева». Встаньте прямо. Согните левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватите голеностопный сустав поднятой ноги и прижмите её подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близко к паху, носок был обращён вниз, а колено развёрнуто в сторону. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. Или поднимите руки вверх, не разъединя ладоней. Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу, в колене не сгибайте, спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Мостика». Лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руками приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками

можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Дыхание произвольное. На выдохе медленно опуститесь.

Поза «Кузнечика» Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.

Поза «Рыбы» Встаньте на колени. Поставьте колени и пятки на ширину плеч. Сядьте на пол между пятками. Медленно ложитесь на спину, последовательно опираясь на локти, затем на затылок. Руки положите под голову. Внимание концентрируйте на позвоночнике или суставах ног. Удерживайте позу 10 – 20 секунд. Затем спокойно, помогая руками, вернитесь в и.п. Дышите произвольно, спокойно.

Поза «Горы». Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Почувствовать, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягать. Дыхание спокойное.

Поза «Ребёнка». Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперёд, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся, 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Бриллианта». Сесть на пятки, колени вместе, спину держать прямо. Руки положить на бёдра, соединив большой и указательный пальцы (силовая концентрация внимания). Дыхание спокойное, удерживать позу 5-10 с.

Поза «Головоколенная». Сев на пол, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, а голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

Поза «Божественная». Сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем, вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположите как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните. Дыхание произвольное. Удерживайте позу 20-30 секунд.

Поза «Скручивания». Сядьте, вытянув ноги вперёд. Согнув ногу в колене, поместите правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватите левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижмите с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложите за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно поверните влево. Голову можно повернуть направо или налево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживаем позу 5-10 секунд.

Поза «Лотоса» Сядьте на пол. Спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены. Правую ногу согните и приставьте подошвой к бедру левой. Левую ногу ступнёй положите сверху на бедро правой, выворачивая подошву вверх и подтягивая ближе к паху. Колено правой ноги старайтесь прижать плотнее к полу. Руки положите на колени. Дыхание спокойное, произвольное. Спину держите прямо.

Рекомендации для проведения гимнастики после сна на основе Хатха-йоги.

Заниматься лучше ежедневно, либо в одни и те же дни недели, на голодный желудок.

Для занятий необходимо чистое, проветренное помещение. Одежда для занятий должна быть легкой, не стеснять движения, хорошо пропускать воздух. Лучше использовать одежду из натуральных волокон. До занятий необходимо освободить мочевой пузырь, носоглотку, желательно освободить кишечник.

Начинается гимнастика с выполнения перекатов в группировке, при этом происходит массаж позвоночника. Затем проводится самомассаж кистей, головы, стоп в положении сидя, выполнение упражнений из исходного положения «стоя на четвереньках» и «стоя». Последовательность исходных положений повторяет становление поз и движений в онтогенезе. Это благоприятно сказывается на здоровье ребенка, поскольку позволяет устранить небольшие дефекты формирования двигательных стереотипов. Если они имели место в процессе онтогенеза.

Для повышения интереса у детей дошкольного возраста занятия удобно проводить в форме спокойной сказки, которую рассказывает воспитатель. Каждое упражнение целесообразно разучивать отдельно. Показ сопровождается пояснением. Изучая упражнение, желательно создать образ, доступный детскому пониманию, вызвать у ребенка желание войти в предложенный образ. Очень важно поддерживать спокойную доброжелательную обстановку.

Продолжительность занятий постепенно увеличивают от 5-7 минут до 20 минут. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

Консультации для педагогов

Консультации для родителей

Консультация для родителей «ПОЛЬЗА Хатха – йоги для детей».

Хатха-йога - это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения.

Безусловно, работая с детьми в условиях детского сада, невозможно использовать все элементы этой системы. Но часть ее вполне доступна и для этой возрастной категории. Так, практика работы с дошкольниками показывает, что они с удовольствием выполняют статические позы Хатха-йоги и упражнения на релаксацию.

Воздействие йоги на организм ребенка: Под воздействием йоги укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка, балансирующее воздействует на эндокринную систему, способствуя нормальному развитию организма. Интересные упражнения, повторяющие позы животных, выполняемые в статике, развивают гибкость и концентрацию внимания (что особенно важно в дошкольном возрасте), способствуют установлению эмоционального равновесия. Динамические комплексы йоги для детей помогут им поддержать хорошую физическую форму, сформировать осанку и поднять настроение.

Необычность и образность этих поз (асан) вызывают у дошкольников стойкий интерес и желание выполнять их вновь и вновь. Хорошим стимулом для совершенства качества выполнения этих упражнений является их сложность. Ведь не каждый ребенок с первого занятия может выполнить предложенные ему позы Хатха-йоги и удержать их длительное время. Однако систематические занятия приводят к тому, что уже через пару месяцев большинство детей хорошо справляются с этими упражнениями и при этом не теряют желания заниматься, а, наоборот, стремятся достичь новых положительных результатов. Постоянное преодоление трудностей, расширение границ своих возможностей способствуют развитию в детях таких волевых качеств, как решительность, целеустремленность и уверенность в себе.

При разучивании асан с детьми дошкольного возраста необходимо строго придерживаться определенных правил:

1. Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 1 час после приема пищи.
2. Одежда детей во время занятий должна быть облегченной: майка и трусики, ноги босые.
3. Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.
4. Комплекс упражнений Хатха-йоги должен строиться в строгой последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения лежа, затем - сидя.
5. Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.
6. При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.
7. При разучивании комплекса Хатха-йоги необходим четкий показ упражнений инструктором по физической культуре.

8. Основным критерием правильности выполнения асан является ощущение бодрости и хорошего настроения.
9. Для получения оздоровительного эффекта занятия с элементами Хатха-йоги должны проводиться систематически - не менее 2-3 раз в неделю.
10. После выполнения комплекса упражнений Хатха-йоги необходимо в течение 2-3 мин. проделать с детьми упражнения на расслабление.
11. Наличие ковриков.

Йоговские упражнения (асаны) в большей степени направлены на поддержание здорового состояния позвоночника. Йоги считают, что, сохраняя гибкость и силу позвоночного столба, занимающиеся сохраняют здоровье всего организма. Детская йога создана отнюдь не для состязаний, именно поэтому при выполнении упражнений от ребенка ни в коем случае нельзя требовать идеальной реализации асан. Важно, чтобы ребенок делал все упражнения с удовольствием, в меру своих возможностей, для младшего возраста – с 5 лет – рекомендуется проводить занятия в виде игры, поскольку и усвоение, и эффект от йоги будет более полным. Не рекомендуется сочетать йогу с активными физическими занятиями в один и тот же день. Мастера йоги советуют, детям не обращать внимание на дыхание, то есть не задерживать его, а дышать произвольно и глубоко.

Детская йога особенно полезна:

1. Тревожным и легковозбудимым малышам
2. Детям, которые болеют простудными заболеваниями больше 2-3 раз в год
3. Малоподвижным детям
4. Всем детям и подросткам, имеющим заболевания нервной системы (энурез, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония)
5. Малышам, ощущающим дефицит общения

Что включает в себя занятие Йоги для детей?

1. Динамический комплекс асан, вытягивающий позвоночник и включающий в работу основные группы мышц

2. Дыхательные техники и релаксацию
3. Увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике

При обучении детей упражнениям Хатха Йоги очень важны мягкость и забота. В растущем детском организме не все части тела развиты полностью, поэтому необходимы повышенные меры предосторожности, чтобы не вызвать перенапряжения. Если ребёнок неустойчив в какой-то позе, лучше всего выйти из неё, отдохнуть и перейти к другому упражнению. Если Асана не может удерживаться в течение рекомендованного времени, ребёнок может повторять выполнение позы несколько раз (в течение нескольких недель и даже месяцев), до тех пор, пока не сможет сохранять её согласно предписанию.

**Семинар-практикум для родителей старшего дошкольного возраста
«Использование элементов оздоровительной гимнастики Хатха –йоги в
оздоровлении детей».**

Цель. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья родителей и детей.

Задачи.

- Формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни в семье;
- оказать практическую помощь в овладении знаниями об укреплении и сохранении здоровья ребенка, через элементы оздоровительной гимнастики Хатха-йоги, самомассажа.

Физкультурный инвентарь. Гимнастические коврики, музыкальное сопровождение: «Звуки природы», «Шум моря», медленная инструментальная музыка.

Место проведения. Музыкальный зал.

Ход собрания:

Здравствуйте, уважаемые родители!

Арабская пословица утверждает: «У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда, есть все».

Нашу с вами встречу, мы начнем с разговора о здоровье. Здоровье детей – это наше будущее. Однако здоровья 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, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья-это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью.

Сегодня я хочу познакомить вас с нетрадиционными методами оздоровления детей, которые я использую в работе с детьми, т.е с элементами оздоровительной гимнастики **хатха-йоги**.

Что такое Хатха –йога? В переводе с санскрита **ХА** означает Солнце, **ТХА** – Луну, т.е. дословный перевод понятия хатха – йога звучит как солнечная и лунная йога. Хатха –йога - самая низшая ступень йоги, это йога хорошего физического самочувствия.

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

Для детей йоговские упражнения – это профилактика сколиоза, остеохондроза, астмы и простудных заболеваний.

Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Большинство асан (поз) хатха – йоги естественны, физиологичны. Они копируют зверей, животных и насекомых. Многие асаны названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, верблюда, змеи и т.д. помогают детям лучше

представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают асаны и легче их осваивают.

Упражнения Хатха-йоги :

- Развивают гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, исправляет сутулость;
- Укрепляет мышечный корсет, что является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, развивает крупную и малую моторику;
- Улучшается координация движений, тренируется вестибулярный аппарат;
- Активизируют работу внутренних органов, укрепляют нервную систему, способствуют концентрации внимания, развивают воображение, сенсорный аппарат.

Упражнения хатха-йоги выполняются без снарядов, что позволяет независимо от внешних условий задавать организму необходимый объем физической нагрузки

Таким образом, хатха – йога комплексно воздействует на физическое и нервно – психическое развитие ребенка.

Статическая поза или асана хатха – йоги означает устойчивое положение тела, поэтому исполняющий должен почувствовать себя в ней удобно и комфортно. Для того, чтобы дети освоили асаны, сначала мы их выполняем в динамическом варианте (т.е. повторяем несколько раз), затем ребенок учится сосредоточению на ощущениях в некоторых участках тела. Разученные асаны я использую в утренней гимнастике, в гимнастике после сна, в физкультминутках, дети самостоятельно используют их в свободной деятельности, даже на прогулке.

Требования к условиям выполнения асан хатха – йоги:

- Одежда должна быть легкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком;
- Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным будет их выполнение через один час после приема пищи;

- Нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела, ОРЗ, заболеваниях сердца.
- Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку или самомассаж. Это разогреет мышцы и подготовит организм к нагрузке.

А сейчас я предлагаю вам выполнить некоторые асаны вместе со мною в игровой форме, как мы это делаем вместе с детьми.

- Представьте, что вы очутились на очень красивой полянке и шагая по ней начали наслаждаться красотой природы (ходьба по залу). Вот вы увидели много красивых цветов, чтобы вам их не притоптать, нужно аккуратно перешагивать через них (ходьба по залу, высоко поднимая колени и вытягивая носочки вниз). Любуясь цветами, вы услышали красивую птичью песенку, вам стало очень интересно, откуда доносятся такие красивые звуки (повороты головы вправо, влево несколько раз). Шагая ближе к птичьей песенке, у вас на пути оказался **мостик**.

Поза «Мостик»

И.п. - лежа на спине, согнуть ноги в коленях, не отрывая ступни от поверхности.

Т.в. - Опираясь на руки, плавно приподнять таз как можно выше. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу, руки лежат на полу вдоль туловища. Сохранять положение 6 — 8 секунд. Дыхание произвольное. Затем, не допуская резких движений, на выдохе медленно опуститься, расслабиться.

Эффект. Упражнение помогает увеличить гибкость позвоночника, укрепить мышцы живота, устранить вздутие кишечника, боли в пояснице.

Когда вы перешли через мостик, вы услышали шипение, оказалась это приближается к вам **змея...**

Поза «Змея»

И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди.

Т.в. - на вдохе, медленно выпрямляя руки, поднять верхнюю часть туловища, плавно прогнуться. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Задержаться в этом положении на 5-10 секунд. Затем на выдохе плавно опуститесь, положив голову набок, руки опустите вдоль туловища. Расслабиться в позе крокодила.

Эффект. Поза увеличивает гибкость позвоночника, улучшает осанку. Кроме того, она повышает умственную работоспособность, позволяет избавиться от головной боли.

Вы очень напугались и растерялись, но вдруг появляется охотник с **собакой**.

Поза «Собака»

И.п. – стоя на четвереньках.

Т.в. – на выдохе выпрямить ноги в коленях, отталкиваясь руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Голову опустить вниз. Удерживать позу 5-10 секунд и плавно перейти в позу ребенок.

Эффект. Укрепляются и растягиваются задние мышцы, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Укрепляет лодыжки.

У охотник в руках держал **лук**, которым он змею обезвредил.

Поза «Лук»

И.п. - лежа на животе, согнуть ноги в коленях и обхватите руками ноги на уровне лодыжек.

Т.в. - спокойно, плавно поднять верхнюю часть туловища и колени от пола, прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. Удерживать позу несколько секунд, затем вернуться в исходное положение и расслабиться.

Эффект. Поза развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, исправляет сутулость, улучшает осанку, улучшает работу органов брюшной полости. Укрепляет ноги, руки, делает подвижным плечевой пояс, нормализует обмен веществ.

Вы очень напугались, пора возвращаться, но вы увидели очень красивую бабочку, которая сидела на красивом цветке и пила сладкий нектар.

Поза «Бабочка»

И.п. – сидя, ноги прямые.

Т.в. – соединить подошвы ступней, развернуть колени в стороны и подтянуть пятки как можно ближе к телу. Сомкнуть руки вокруг носков, вытянуть позвоночник вверх и опустить колени на пол.

Эффект. Укрепляет мышцы спины, развивает гибкость в тазобедренных суставах, тонизирует коленные и голеностопные суставы.

Любуясь красотой бабочки, вы услышали звуки жужжащей пчелы...

«Дыхание жужжащей пчелы»

Закройте глаза и медленно вдохните через нос, а во время выдоха представьте, что вы жужжащая пчела и:

1. Издайте долгий высокий жужжащий звук.
2. Издайте долгий низкий жужжащий звук.
3. Издайте долгий громкий жужжащий звук.
4. Издайте долгий мягкий и приятный жужжащий звук.
5. Теперь не издавайте никаких звуков, а просто послушайте...

С помощью правильного дыхания человек накапливает и восстанавливает жизненную энергию. А что значит правильно дышать? Каждый человек должен с детства выработать привычку дышать носом, а не ртом, т.к. воздух, проходя через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. Таким образом, с помощью правильного дыхания человек защищает себя от болезней.

Хатха-йога- это система и способ жизни, единство тела, души и духа. Это система, которая ставит целью научить человека управлять своим телом, добиваться улучшения здоровья, способствовать долголетию, активной жизни и работоспособности. Здоровье детей во многом определяется рациональным

двигательным режимом, включающим физическое воспитание и закаливание дома и в детском саду.

Я заканчиваю сегодня нашу с вами встречу и хочу быть уверенной в том, что мои практические советы и рекомендации помогут вам растить детей здоровыми, крепкими и успешными. Спасибо за понимание и сотрудничество!
« Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Ж.Ж. Руссо