

Т.Д. Мадуева: заведующий
С.Б. Чимитова: воспитатель
МАДОУ Детский сад №62 «Малыш»
комбинированного вида г. Улан-Удэ

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХАХТА-ЙОГИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ДОУ»

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба
должны прочно войти в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить работоспособность, здоровье,
полноценную и радостную жизнь.
(Гиппократ)*

Все лучшее, что есть в нашем обществе оно стремится отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства.

Здоровье детей – это будущее страны. 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.

Дошкольный возраст это важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков, знаний и физических качеств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности.

Сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, нарушение питания, слабаразвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. В дошкольном возрасте ребенок должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение - это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

Занятия с элементами «хатха-йоги» доступна детям дошкольного возраста. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься «хатха-йогой», которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

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.

На эмоциональном и ментальном уровне йога: способствует сбалансированной работе правого и левого полушарий мозга; позитивно влияет на умение различать право и лево - прививает навыки расслабления, борьбы со стрессом - расслабление в йоге позитивно влияет на развитие воображения, самооценку и творческие способности.

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

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

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

Большинство упражнений в «хатха-йоге» естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Занятия с элементами «хатха-йоги» требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Детям не нужно заучивать длинные и сложные названия асан, вместо них на занятии используют названия животного или предмета, на который похожа поза: «Дерево», «Бабочка», «Кошка» и т.д. Это развивает память, наблюдательность, воображение. Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время, принимая статичные позы, но в действительности это дает комплексный положительный эффект. При этом дети не теряют интереса к «хатха-йоге», не утомляются и дают выход энергии.

«Хатха-йога» укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка. С помощью занятий с элементами «Хатха-йоги» открываются новые возможности для развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

Занятия с элементами «Хатха-йоги» необходимы с раннего возраста. На занятиях применяется методика совершенствования не только физического тела, но и души ребенка. Развитие души включает в себе познание мира и самого себя. Только объединив и гармонично развив тело, душу ребенка, можно воспитать его свободной всесторонне развитой личностью.

Главная задача занятий с элементами хатха-йоги: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Также научить

детей заботиться о своём здоровье с помощью специальных упражнений и прислушиваться к своему телу.

Педагогическая ценность занятий в том, что ребенок знакомясь с «хатха-йогой», выполняя упражнения получает нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти), активизируется весь организм. Эта система единство тела, души и духа, которая ставит целью научить управлять своим телом, добиваться улучшения здоровья, развитию гибкости, способствовать работоспособности и активной жизни. Здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим физическое воспитание дома и в детском саду.

Безусловно, работая с детьми в условиях детского сада, использовать все упражнения из этой системы почти невозможно, но часть ее вполне доступна. Практика работы с дошкольниками показывает, что они с удовольствием выполняют статические асаны хатха-йоги и упражнения на релаксацию.

Использовать позы хатха-йоги можно не только на занятиях, но и в бодрящей гимнастике после сна и на утренней гимнастике.

Ведь, детская «хатха-йога» - это не очередной модный способ занять ребенка. Это единая комплексная система, состоящая из поз йоги, дыхательных упражнений и упражнений на концентрацию внимания. Она помогает ребенку всесторонне развиваться и лучше узнавать себя. Выбатывает у ребенка эмоциональную устойчивость, терпение, спокойствие и душевное равновесие, гармонию.

Хатха – йога - это навыки правильного движения.

Обучение «хатха-йоги» ее терапевтическая направленность призвана существенно, повысить готовность выпускника ДООУ к жизни на следующем этапе 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.

Таким образом, использование занятий с элементами хатха-йоги в условиях дополнительного образования в ДООУ очень перспективное и актуальное направление работы, способствующее не только физическому развитию детей, но и эмоциональному, умственному, то есть гармоничному развитию детей в очень увлекательной и ненавязчивой форме.

Библиографический список:

1. Гапчинская Евгения. «Йога для ангелов»., М: издательство «Э», 2018. Объем ресурса 55 стр. Международный стандартный номер: ISBN 978 – 5 – 699 – 98814 – 3

2. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом «Нева», 2003. Объем ресурса 127 стр. Примечания: Книга посвящена практическим вопросам применения мощного оздоровительного и лечебного метода - гармонизирующим и терапевтическим комплексам Хатха-йоги
Международный стандартный номер: ISBN: 5 – 7654 – 2173 – 3

3. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009. Объем ресурса 191 стр. Международный стандартный номер: ISBN: 978 – 5 – 91207 – 270 – 3

4. Хижняк С.В. Программа здоровый малыш / URL: <https://nsportal.ru>

5. Социальная сеть работников образования: Хатха - йога для дошкольников / URL: <https://nsportal.ru>