ЙОГА, как средство оздоровления дошкольников

Выполнила:

Плешакова Наталья Николаевна

- Йога является древним учением, предназначенным для оздоровления тела и для успокоения, укрепления и прояснения ума. Хорошее пищеварение, крепкий сон, энергичное состояние и энтузиазм, прекрасное функционирование внутренних органов, гибкость и хороший мышечный тонус, счастье и постоянная лёгкость - лишь некоторые из достижений, которые можно достичь с помощью регулярной практики Йоги.

- Здоровье и спокойствие являются врождённым правом каждого ребёнка. Мы, как любящие родители и воспитатели, обязаны обеспечить детей знанием о том, как поддерживать и развивать эти два самых ценных дара.

- Современному преподавателю необходимо иметь представление о новых формах физической культуры, которые используются для оздоровления детей, улучшения их физиологических и физических данных.

- Одной из таких форм являются занятия йогой, которые позволяют осуществлять профилактику различных заболеваний: опорно-двигательной, нервной, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной системы и др.

- Дети - природные существа, они ближе к природе, чем взрослые, у них меньше установок, правил, привычек, они еще живут, во многом своими, а не социальными задачами. Они недавно пришли на Землю и не понимают сложных слов, специальных терминов. У них преобладает ассоциативное мышление. Они во всем полагаются на свой небольшой опыт.
- Ассоциируйте все, о чем вы говорите, с тем, что дети наблюдают и видят в повседневной жизни, что является их опытом. Не будьте скучны - играйте, каждое свое движение старайтесь делать новым, незнакомым, интересным.

Оздоровительная йога для детей 4-6 лет

Это оригинальный, творческий подход к всестороннему оздоровлению, обучению и развитию ребенка. Занятия йогой хорошо сочетаются детским сказочным восприятием мира, в котором естественны игры и перевоплощения (поза змеи, поза кошки...), а сказки и мифы глубоко западают в душу.

- На первых занятиях педагог рассказывает детям, что давно-давно в Индии жил человек, который наблюдал за окружающим миром и хотел быть здоровым и сильным. Он смотрел-смотрел на деревья и зверей и решил сам побывать деревом, кошкой, собакой, чтобы научиться у них силе, ловкости, гибкости. Ему понравилась такая игра, благодаря этой игре человек стал сильным, здоровым и мудрым. Потом у него появились ученики.
- Так 2 тысячи лет назад появилась йога.

Занятия йогой дают детям:

- Умение управлять своим телом развитие координации, укрепление мышечного корсета, улучшение осанки, профилактика сколиоза и плоскостопия, развитие гибкости, растяжка.
- Умение общаться и лично и в группе.
- Умение слушать себя и слушать окружающих.
- Для активных и гиперактивных детей - умение управлять своим телом и своей энергией и расслабляться, когда устает, перед сном.
- Для тихих и пассивных детей - умение проявлять инициативу, не бояться проявить свои эмоции, быть решительными.
- У детей формируется позитивное отношение к миру

Как проходит занятие:

- Занятие проходит в игровой форме.
- В начале дети поют звуки. Благодаря пропеванию различных звуков, ребенок успокаивается, если был перевозбужден, и настраивается на занятие.
- Разминка, которая улучшает кровообращение, разогревает мышцы и суставы, подготавливая тело ребенка к основной части - выполнению асан

- **В разминку входят** пальчиковые игры и подвижные игры.
- **Основная часть** - положения тела (асаны), которые изображают людей (поза героя) и животных (поза кошки, поза собаки). В этих позах дети свободно выражают свои эмоции. Можно лаять, мяукать, в позе тигра - рычать, в позе змеи - шипеть. В позе героя - почувствовать себя героем. Таким образом дети учатся освобождаться от негативных эмоций. И, конечно, эти упражнения дают детям физическое развитие.
- **После основной части** - дыхательные упражнения. Они укрепляют иммунитет, приводят в порядок нервную систему.
- Заканчивается занятие релаксацией, которая называется шавасана, когда ребенок после активного занятия учится расслаблять свое тело. Дети слушают сказки, легенды, поучительные истории и приятную музыку.

Суставная гимнастика в ассоциативных названиях

- Суставная гимнастика является очень полезной общеукрепляющей гимнастикой для всех возрастов, в том числе и для детей. Но методика преподавания во взрослых группах не подходит для работы с детьми. Опыт показывает, что акцент на терапевтический эффект в суставной гимнастике не работает, гораздо лучшие результаты дает акцент на образное представление выполняемых упражнений. Предлагается следующий ассоциативный ряд, который каждый преподаватель может дополнять и изменять по своему усмотрению.
- **Пусть дети представят:**

а) что руки и ноги выглядывают из воды, и они наблюдают за ними, сидя на дне;

б) что они сидят в земле, и руки и ноги тяжелые;

в) что руки и ноги легкие и отделены друг от друга;

г) что они окончания языков пламени, и их движения резкие и быстрые.

- Если дети в группе недостаточно подготовлены физически, то необходимо уменьшить время выполнения упражнения либо составить свои комплексы, посильные для детей.
- Совмещайте полезное с приятным. Любое физическое упражнение представьте как игру, которая должна быть интересна детям.

- Очень важно, чтобы ребенок получал удовлетворение от занятий йогой. Ни в коем случае нельзя заставлять его практиковать упражнения йоги насильно, это может нанести вред детскому организму.
- **Позы для сидения**

1. Сидя по-турецки, или Сукхасана (легкая поза).

- Эта поза используется в том случае, если не хватает гибкости для того, чтобы сидеть в лотосе или полулотосе, для медитаций, созерцания, дыхательных упражнений.

2. Сиддхасана (поза знатока).

- ИП - сесть прямо, с вытянутым позвоночником.
- Эффект. Сиддхасана считается одной из важнейших асан. Она очень благотворно действует на нервную систему, улучшает кровоснабжение в области таза, восстанавливает равновесие многих физиологических процессов в организме.

3. Ардхападмасана (полулотос).

Рис. 2

Рис. 3

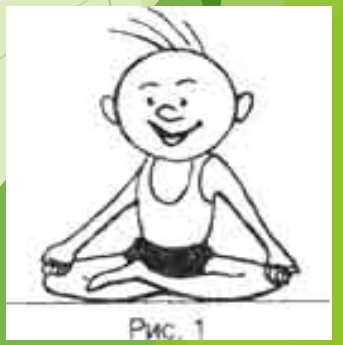


Рис. 1

Медитация и ритуалы для детей

Ознакомление с внутренними органами можно начать с вопроса: "Дети, как вы думаете, что у вас внутри и для чего?" Всем детям это интересно.

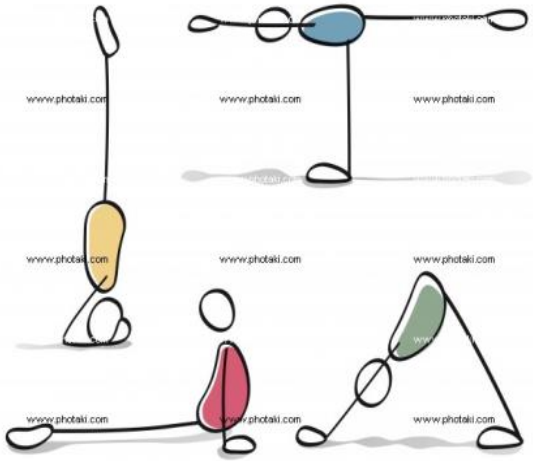
Можно предложить следующую игру на сравнение: человеческий организм - вся планета Земля. Отсюда вытекают дальнейшие сравнения: например,

- поверхностный слой Земли - **кожа**; протяженные горные цепи на всех континентах - **кишечник**; Северная Америка - **желудок;**
- полезные ископаемые - **нервы**; океаны и моря - **жидкость**;
- озера - **мочевой пузырь**; реки - **кровеносная система**;
- камни, глина - **кости**; Европа - **легкие**;
- Антарктида - **мозг**; Азия – **сердце;**
- Южная Америка - **селезенка;** Австралия - **почки**;
- Африка - **печень**; острова - **мышцы**;
- дома – **клетки**; трава, кусты, деревья – **волосы.**

- Напоминать и разучивать внутренние органы можно и при прохлопывании и просто во время занятий.
- Перед изучением всегда задавайте детям вопросы, пусть они сначала подумают и ответят по-своему, а затем выскажите свое мнение.

Медитации на стихии

- **Медитации на стихии** даются для того, чтобы ребенок умел сливаться с природой и чувствовать себя ее частичкой. В медитациях на стихии познаются качества стихии и ее свойства. Узнать проявления стихии и самому проявиться в них - значит, стать более гармоничным, более природным.
- Медитация на стихию дается после того, как вы теоретически узнали качества стихии, ее проявления.



Огонь

- 1. Какого цвета огонь? Красного, оранжевого, зеленоватого, желтого, голубого.
- 2. Как можно почувствовать огонь, как он проявляется? Горячий, высокая температура, яркий.
- 3. Какие качества огня? Горячий, непостоянный, активный, не имеет формы, не может жить без воздуха, боится воды и земли. Для того чтобы был огонь, должно что-то гореть.
- 4. Где можно в природе встретить огонь? Молния, искра, солнце, костер, пава.
- 5. Как можно подружиться с огнем? В чем огонь может помочь людям?
- **Медитация.** Расслабитесь, закройте глаза. Представьте, что вы разожгли большой костер, смотрите внимательно, как играют языки пламени. Встаньте прямо перед ним, подружитесь с ним, полюбите его. Вы постепенно сливаетесь с огнем, ваши руки, голова, ноги - это языки пламени, которые играют друг с другом. Вы танцуете вместе с огнем. Посмотрите на себя и запомните, какие вы. Медленно выходите из огня лицом к нему. Поблагодарите его, откройте глаза.
- После медитации сделайте опрос. Пусть каждый расскажет, каким он себя видел.

Вода

- 1. Какого цвета бывает вода? Голубого, бирюзового, зеленого, желтоватого.
- 2. Почему вода бывает мутной и прозрачной?
- 3. Как можно почувствовать воду? Холодная, горячая, мокрая.
- 4.Какими качествами обладает вода? Она не имеет формы, но имеет плотность, она проницаема.
- 5. Где в природе можно встретить воду? В море, океане, туче, росе, тумане.
- 6. Как можно подружиться с водой, и в чем она может помочь человеку?
- **Медитация.** Вы стоите перед морем и медленно заходите в него, вы ложитесь на спину, и море выносит вас на середину. Вы растекаетесь и вливаетесь в каждую капельку моря. Вы едины с морем и перетекаете друг в друга. Почувствуйте, как вас качает море, как на поверхности и в глубине протекают волны. Как сквозь вас проплывают рыбы, медузы, морские животные. Вы вновь вливаетесь в свое тело и начинаете чувствовать его. Приближаетесь к берегу и выходите на него лицом к морю. Поблагодарите его. С полным вдохом откройте глаза.
- После медитации спросите, кто что видел и чувствовал, пусть опишут свои ощущения.

Воздух

- 1. Почему воздух не виден? Он прозрачный и не имеет объема.
- 2.Какого цвета воздух? Воздух прозрачен, и поэтому состоит из семи цветов.
- 3.Как можно почувствовать воздух? Как ветер он имеет силу и перемещается с места на место. Воздух можно нагреть или охладить (лето, зима), но его нельзя поймать или схватить.
- 4.Какими качествами обладает воздух? Легкий, невидимый, прозрачный, не имеет формы, непостоянен, передает запахи, сжимаем.
- 5.Где в природе можно встретится с воздухом? Везде над землей и над морем.
- 6.Как можно подружиться с воздухом, как он помогает человеку?
- **Медитация.** Вы стоите на высоком холме. Вокруг вас океан воздуха. Вы чувствуете его всем телом, от кончиков пальцев ног до макушки. Вы начинаете медленно растворяться в нем. Вы становитесь легким и чистым, заполняя собой все пространство, которое бы можете представить. Вы замечаете каждое колебание воздуха и ощущаете его. Вы обволакиваете пространство и находитесь везде, где только можете находиться. Вы начинаете чувствовать тело, приходите в себя, с полным вдохом открываете глаза.

Земля

- 1. Какого цвета бывает земля? Желтая, коричневая, серая, зеленая, черная, но чаще всего она объединяет несколько цветов.
- 2. Как можно почувствовать землю? Она имеет вес и плотность, а также определенную форму.
- 3. Какими качествами обладает земля? Она плодовита, имеет форму, постоянна.
- 4. Где в природе можно встретить землю? Все, что произрастает, плотное - это стихия земля.
- **Медитация.** Вы стоите на земле и полностью чувствуете ее. Вы медленно растворяетесь в земле, вы заполняете все уголки земли, вы чувствуете себя землей, полезными ископаемыми, минералами, камнями. В землю попадает зернышко, вы становитесь им и растете, сначала из семени проклевывается росточек, затем появляется стебель. Из него произрастают листья, набухает бутон и расцветает цветок. Вы начинаете чувствовать свое тело и с полным вдохом открываете глаза.
- Пусть каждый расскажет свои ощущения.

Тренируем эмоции

Попросите ребенка:

- **нахмуриться**

• как осенняя туча;• как рассерженный человек; • как злая волшебница;

- **улыбнуться**

• как кот на солнце;• как само солнце;• как Буратино; • как хитрая лиса;

• как радостный человек;• как будто он увидел чудо;

- **позлиться**

• как ребенок, у которого отняли мороженное; • как два барана на мосту;

• как человек, которого ударили;

- **испугаться**

• как ребенок, потерявшийся в лесу;• как заяц, увидевший волка;

• как котенок, на которого лает собака;

- **устать**

• как папа после работы; • как человек, поднявший большой груз;

• как муравей, притащивший большую муху;

- **отдохнуть**

• как турист, снявший тяжелый рюкзак; • как уставший воин после победы

• как ребенок, который много потрудился, но помог маме.

Медитация СА ТА НА МА

В Карате или Кунг Фу есть особые звуки, которые помогают сосредоточиться и придать больше энергии ударам. В йоге тоже есть свои звуки. СА ТА НА МА - одни из них. Они дают больше силы, энергии и внимательности.

- **Вот как надо использовать эти звуки:**

Произнеси СА и надави кончиком большого пальца на кончик указательного пальца.

Произнеси ТА и надави кончиком большого пальца на кончик среднего пальца.

Произнеси НА и надави кончиком большого пальца на кончик безымянного пальца.

Произнеси МА и надави кончиком большого пальца на кончик мизинца.

Хорошо, теперь ты уже мастер этой медитации и готов к получению "чёрного пояса".

- **Итак:**

Произноси звуки вслух в течение 1 минуты.

Произноси их шёпотом тоже 1 минуту.

Произноси звуки про себя, продолжая нажимать кончиком больших пальцев на кончики других пальцев (ещё это называется "магия пальцев").

- 1 минута.
- Ещё 1 минуту про себя.
- Теперь 1 минуту выполняй шёпотом.
- И ещё 1 минуту – вслух.
- Сложи все минуты вместе – сколько получилось всего? Точно – шесть!

- **Простые, но продуманные игровые приемы и веселые сказочные последовательности йоги помогут ребенку:**
- Успокаиваться перед сном и «тормозить» свою нервную систему;
- Быстро и легко засыпать и хорошо высыпаться;
- Избавят от нервов и переживаний всю семью.

- **Настоящего физического здоровья и душевного равновесия может достигнуть лишь тот, кому с детства удалось научиться жить в гармонии** с собой, с окружающей природой, управлять своими эмоциями и мышлением
- При выполнении асан происходят самомассаж и естественный массаж органов.
- Не все асаны (позы йоги) просты в исполнении, именно поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, пластичными, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие; укрепляют иммунитет; развивают наблюдательность, внимание, самостоятельность, фантазию и активность.

- Занятия обычной физкультурой с ее нередко однообразными движениями – это зачастую не то, что нужно школьникам.
- А вот йога – это модно, ново и совсем другое дело. Ведь это не только полезный комплекс физических и дыхательных упражнений, но и увлекательный процесс познания своего тела и внутреннего я.
- Это очень актуально в наши дни, когда школьники подолгу пребывают в сидячем положении, просматривая телепередачи, слушая музыку или играя за компьютером. Ведь последствиями такого времяпрепровождения могут стать гипертония, ожирение, язвы, дисфункции сердца и легких.

- В школе занятия йогой могут составлять целый урок (третий час урока физкультуры) или использоваться как игровая пауза либо в качестве физкультминуток. Также в начале, середине и в конце урока физкультуры; по теме «Гимнастика»
- Можно также применять данные упражнения для подготовки к контрольной, чтобы настроиться на работу, сконцентрировать внимание или просто для выброса эмоций.
- Важно придерживаться следующих рекомендаций:

– заниматься йогой можно не менее чем через 1,5–2 часа после еды;

– перед занятием необходимо сходить в туалет;

– надо проветрить помещение, в котором будет проходить занятие;

– во время упражнений дыхание осуществляется через нос и не задерживается;

– для детей надо использовать простые названия поз и творческие задания;

– необходимо ободрять ребят добрыми словами, быть терпимыми к их ошибкам;

– заканчивать занятие следует полным расслаблением.

- В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят

- Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь здоровым, счастливым и гармонично развитым человеком.

- Спасибо за внимание!
- Будьте здоровы!