ГБДОУ детский сад № 6 Калининского района
Санкт-Петербурга

**Методическая разработка**

**Здоровьесберегающая технология –**

**хатха - йога**

**в работе с детьми дошкольного возраста.**

Автор работы
Воспитатель детей дошкольного возраста
Минеева Алёна Андреевна

Санкт-Петербург
2020

**Введение**

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненнонеобходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

На сегодняшний день дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития.

В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений в оздоровлении детей, который включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением здоровьесберегающей технологии – хатха-йога.

Здоровьесберегающая технология – хатха-йога доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

В ходе занятий хатха-йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь готовым к любым ее проявлениям, научиться воспринимать ее полнее и ярче.

Для дошкольников занятия желательно строить на сказочном сюжете или на сюжете из жизни природного мира, которая наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, танцами, дидактическими и подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой, сказками, речевыми играми. Продолжительность занятия от 15-30 минут. Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.
К занятиям хатха-йогой допускаются дошкольники 4-7 лет, без ограничений по группе здоровья, имеющие низкий уровень развития физических качеств; отклонения в эмоционально-волевой сфере; трудно адаптируемые.

**Актуальность**

Сохранение и укрепление здоровья детей в дошкольном возрасте – всегда было и остается ведущим направлением в работе дошкольных образовательных учреждениях.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

В последнее время наблюдается ухудшение здоровья и физического развития детей. По этому основной задачей в образовательной области «Физическое развитие», является поиск и внедрение высокоэффективных здоровьесберегающих технологий и средств в комплексе воздействия на укрепление здоровья, физическое развитие, мотивационно – эмоциональную сферу, которая оказывает благоприятное влияние на формирование у детей устойчивого интереса к двигательной активности. Одна из таких здоровьесберегающих технологий – это хатха – йога.

В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений в оздоровлении детей, который включает все виды здоровьесберегающих технологий (дыхательной, корригирующей гимнастик, психогимнастики, точечного массажа, элементов релаксации) с включением гимнастики Хатха-йоги.

Йога - это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Дети - это маленькие йоги, они естественны и открыты от природы, они чистые и гибкие, их сознание свободно от страха и социальных стереотипов. Если с раннего возраста удается включиться в программу здорового образа жизни, тогда с возрастом человек не утратит легкости и подвижности тела, радостного отношения к миру, сохранит свежесть и молодость тела, духа и души.

Детский вариант йоги разработан специально с учетом физических, психологических особенностей ребенка, для того, чтобы поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание с ранних лет.

Регулярные занятия йогой с инструктором и дома помогут ребенку стать уравновешенным и спокойным, научиться концентрироваться, укрепят здоровье и иммунитет, повысят сопротивляемость организма к различным заболеваниям, исправят осанку, помогут сформировать сильное и гибкое тело. Психологический эффект йоги - рост активности, прилив бодрости, устранение хандры и меланхолии, повышение настроения.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

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

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения 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 осанку.

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).

Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

***Цель:***

Использование здоровьесберегающей технологии – хатха – йога для сохранения и укрепления здоровья детей.
Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста через гимнастику Хатха-Йога.

***Задачи:***

***Оздоровительные:***

* Сохранение и укрепление здоровья детей.
* Научить детей заботиться о своем здоровье с помощью специальных упражнений.

***Развивающие:***

* Формировать правильную осанку.
* Учить чувствовать свое тело, во время выполнения упражнений.
* Развивать физические качества – координацию, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, силу, пластичность, развивать двигательную память.
* Развивать внимание.

***Образовательные:***

* Формировать двигательные навыки при выполнении техники основных асанов (специальные упражнения, позы), доступные детям дошкольного возраста.
* Совершенствовать правильное дыхание, при выполнении упражнений.
* Совершенствовать навык выполнения гимнастики для глаз.

***Воспитательные:***

* Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.
* Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.
* Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

**Планируемые результаты**

* Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, имевших низкий уровень их развития.
* Стабилизация эмоционального фона у детей.
* Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
* Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

. **Требование к выполнению статических упражнений.**

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения.

Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Например: сначала осваивается поза полулотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса.

Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д.

Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями.

Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки.

После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине.

Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое».

Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощутив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье». Установление такой положительной связи, один из «секретов» поз.

Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

**Содержание работы**

**Принципы построения программы:**

*системность* – педагогическое воздействие выстроено в систему специальных занятий, упражнений и заданий;

*преемственность* – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует “зону ближайшего развития”;

*возрастное соответствие* – предлагаемые игры и упражнения (позы) учитывают возрастные возможности детей данного возраста;

*деятельностный* *принцип* – задачи развития физических качеств достигаются через игровую деятельность;

*здоровьесберегающий принцип* – обеспечено сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности.

**Структура занятия**

*I. Вводная часть* (5-7 минут).

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”

2. Разминка:

* Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.
* Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра.

*II. Основная часть* (15-20 минут).

1. Дети переходят к выполнению комплекса поз – 6-10 основных поз (далее асан), обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.
2. Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:
* для мышц живота;
* для мышц спины путем наклона вперед;
* для укрепления мышц ног;
* для развития стоп;
* для развития плечевого пояса;
* на равновесие.

3. Дыхательные упражнения.

4. Гимнастика для глаз.

5. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).

6. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.

*III. Заключительная часть* (3-5 минут).

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

**Особенности выполнения статистических поз:**

* 2-3 спокойных вдоха и выдоха для снятия напряжения перед принятием поз.
* Мысленная настройка на выполнение поз (прорисовать в уме).
* Вхождение в позу плавно, спокойно.
* Фиксация позы (удержание, сначала 5 секунд, постепенно увеличивая на 1, 2 секунды, в среднем максимальное удержание позы 10-15 секунд).
* Если дети ощутили лёгкую боль при выполнении упражнений нужно проговаривать про себя: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье!»
* Выход из позы плавный.
* Отдых после выхода из позы, расслабление.

***Самое главное, не форсировать и не переутомляться!***

* Те позы, которые особенно тяжело выполнять, можно заменить на облегчённый вариант.
* Особое внимание нужно уделять упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
* Позы, в которых используются повороты туловища, нужно выполнять в обе стороны.
* Позы, требующие наклонов, нужно выполнять на выдохе. Это помогает сделать наклон более эффективно и с меньшими усилиями. Конечно, этого трудно требовать у детей дошкольного возраста, но нужно следить, чтобы дыхание было спокойным, без напряжения и задержек.
* Все наклонные позы нужно выполнять без резких движений и покачиваний.
* При выполнении поз рекомендуется развивать у детей умение сосредотачиваться, контролировать нагрузку и свои ощущения, а также способность к самовнушению. Мысли должны быть направлены на положительный результат и веру в свои силы.
* Дети не умеют концентрировать внимание, но этого можно добиться соответствующей тренировкой. Можно начинать её с упражнений созерцания. Кроме того, нужно уделить 2-3 минуты самонаблюдению детьми самих себя. Например, проследить, как вы дышите. Вдыхаете ли носом, длительнее ваш выдох, чем вдох и т.д. Все упражнения-сосредоточения нужно выполнять в расслабленном состоянии.

**Этапы обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Дети выполняют упражнения Хатха-йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию. | Дети выполняют упражнения Хатха-йоги только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания. | К освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела, энергетических центрах (в зависимости от индивидуального уровня подготовленности). В каждой позе важно ее правильное выполнение, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, при каких заболеваниях выполняют ту или иную позу. |

**Приложение 1**

**Противопоказания к занятием хатха-йогой**

Занятия йогой имеют противопоказания:

* Заболевание кровеносной системы;
* Нестабильное внутричерепное давление;
* Заболевания психического спектра;
* Болезни сердца;
* Грыжи.

Кроме этого, занятие следует отменить, если у ребенка наблюдаются следующие симптомы:

* Повышение температуры тела;
* Обострение хронических заболеваний;
* Сниженная работоспособность, упадок сил;
* Расстройство пищевого поведения;
* Заболевания суставов.

Занятия для ребенка йогой при отсутствии противопоказаний и плохого самочувствия можно практиковать до 6 раз в неделю — таковы рекомендации специалистов. Если дети занимаются йогой дома с родителям, это способствует установлению между ними хорошего эмоционального контакта.

**Приложение 2**

**Примерный перечень асан (поз) используемых на занятиях и методика их выполнения***.*

**1. Поза «Извивка».**

Сидя на полу, согнуть левую ногу, подложить под таз подошвой вверх. Ступню правой ноги поставить рядом с коленом левой.

Левую руку завести под колено правой ноги; правой захватить за спиной левую и сделать в «замок» пальцы

На выдохе сделать поворот туловища вправо, вытянуть прямой позвоночник вверх, расправить грудную клетку, повернуть голову до предела вправо. Дышать свободно. Начальная длительность фазы фиксации не должна превышать 5 секунд, после чего необходимо расслабиться, выполнить несколько

вдохов-выдохов и затем повторить асану, зеркально изменив положение ног и рук, а также направление скручивания позвоночника.

Поза стимулирует мускулатуру боковых  поверхностей туловища и позвоночник, придавая телу гибкость.

**2. Поза «Аист»**

Встать в о.с. На вдохе поднять руки над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклоняться вперед, вытягивая руки как можно сильнее, при этом голова тянется вперед вслед за руками, спина остается прямой, позвоночник растягивается. Наклон производится за  счет тазобедренных суставов.

Обхватить щиколотки (или голени) руками и стараться

подтянуть живот к бедрам с помощью напряжения мышц рук. Позвоночник должен не напрягаться, а только -  растягиваться. Спина остается прямой. Если живот коснулся бедер, — подтягивать грудь к голеням и затем уже к коленям. Дыхание не задерживать. Чувствовать натяжение  задних мышц ног и спины, растяжение позвоночника.

**3.Поза «Алмаз».**

Сидя на пятках, ступни ног по обе стороны заднего прохода. Часть туловища от пальцев ног до колен касается земли.  Вся тяжесть тела переносится на колени и лодыжки, руки кладутся на колени.  Туловище, шея и голова находятся на одной линии  вырабатывает навык правильной осанки.

**4. Поза «Герой».**

Сидя в позе алмаз, согнуть правую ногу и поставить ступню рядом с коленом левой ноги с наружной стороны. Пятка левой ноги находится между ягодиц. Руки поднять над головой, локти согнуть и ладони свести пальцами вверх. Раскрыть широко грудную клетку, плечи отвести назад, спина прямая. дыхание спокойное, Глубокое. Внимание сосредоточено на равновесии.

**5. Поза «Замок».**

Сидя в позе алмаз, поднять вертикально вверх правую  руку (внутренняя сторона плеча касается уха), согнуть ее в локте и захватить пальцы руки, заведенной за спину. Оставаться в позе 10—15 секунд, после чего опустить руки, потрясти кистями  рук и встряхнуть плечами, снимая усталость с суставов и восстанавливая циркуляцию крови в них. Повторить позу, поднимая вверх левую руку.
Развивает подвижность плечевых суставов, улучшает  осанку.

**6. Поза «Бегун».**

Стоя, согните правую ногу и, захватив рукой голеностопный  сустав, прижмите пятку к ягодице. Левую руку поднимите вверх. Медленно наклоняя туловище вперед, и прогибаясь в пояснице, поднимите ногу как можно выше (между бедром и голенью должен быть прямой угол). Дыхание ровное, спокойное, Удерживайте равновесие 8—10 секунд. Затем плавно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, сменив ногу.

Поза способствует развитию вестибулярного аппарата, вырабатывают чувство равновесия, тренируют мышцы ног и позвоночника, укрепляют суставы.

**7. Поза «Черепаха».**

Сесть в позу алмаз, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечьями о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша. На вдохе вернуться в исходное положение.

**8. Поза «Треугольник».**

Встать прямо, ноги расставить на ширину около 1 м. стопы параллельны друг другу. Позвоночник растянут, грудная клетка раскрыта, плечи расслаблены. Вытянуть руки в стороны, ладонями вниз. Носок правой ноги слегка повернуть   внутрь, а носок левой — наружу, так, чтобы левая  ступня стояла перпендикулярно правой. На выдохе поверните таз и бедра направо и вытягивайте позвоночник в наклоне влево, пока левая рука не коснется вытянутой левой ноги. Правая рука поднимается вверх, образуя прямую линию с левой рукой. Посмотреть вверх, на ладонь правой руки, развернутой внутрь. Дыхание свободное. Сохранять это положение до 30 секунд. На вдохе вернитесь в исходную позицию и повторить в другую сторону.

**9. Поза «Золотая рыбка».**

Исходное положение как в позе змея, но руки вытянуты вперед. На вдохе одновременно поднять голову, выпрямленные ноги и руки. Зафиксировать позу в течение 6—8 секунд и на выдохе опуститься на пол, принять позу крокодил.

**10. Поза «Воин»** — растягивание позвоночника

Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину около 15 см.  Вытяните позвоночник, руки разведите в стороны, ладонями  вниз. Ступни разведите как в предыдущем упражнении, голову поверните налево и посмотрите на вытянутые пальцы левой руки. На выдохе опускайтесь вниз, сгибая левую ногу, пока бедро не окажется параллельно полу и не образует с голенью прямой угол. Правая нога прямая, крепко упирается в пол. Почувствуйте растяжение мышц внутренней поверхности бедер. Зафиксировать позу на 30 секунд, и на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить в правую сторону.
Растягивает позвоночник.

**11. Поза «Орел».**

Стоя в о.с, согнуть  левую ногу, правую поднять обвить ею левую ногу так, чтобы правое бедро лежало на левом, а ступня правой ноги обхватывала левую щиколотку. Сохранять это положение. Перекрестить  руки, положив правый локоть на левый, и соединив перекрещенные ладони пальцами вверх. Наклонить корпус, левым локтем опереться на правое колено.

**12. Поза «Крокодил».**

Лежа на животе, руки положить перед собой, согнуть их в локтях и положить одно запястье на другое. Лоб положить на запястья, ноги развести как можно шире. Расслабиться, дышать свободно, естественно. Предложить детям «послушать тишину», а затем попросить каждого рассказать, что он слышал.

**13. Поза «Кобра».**

Исходное положение: лежа на животе, руки ладонями на пол возле предплечий. Медленно выпрямляя руки в локтях, поднять голову и плечи, удерживая туловище в таком положении голову тянуть вперед-вверх,

взгляд устремить в потолок. Зафиксировать позу в течение 10 секунд.

Укрепляет мышцы спины, увеличивает гибкость и подвижность шейных позвонков, улучшает осанку.

**14. Поза «Бабочка».**

Сидя, согнуть ноги в коленях, ступни соединить подошвенными поверхностями друг к другу и удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями, стараясь опускать их как можно ниже.

**Этапы выполнения статических поз (асан).**

**I этап. Отдых перед вхождением в позу.**

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

**II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.**

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

**III этап. Вхождение в позу.**

Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

**IV этап. Фиксация позы.**

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд.

При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

**V этап. Выход из позы.**

Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное.

**VI этап. Отдых после выхода из позы.**

Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

**Список использованной литературы**

1. Волков О.А. Веселая йога: специально для детей. Ростов на Дону, 2008
2. Запорожцев В.В. Йога и дети, 2004
3. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. Санкт-Петербург.– Издательский дом “Нева”, 2003к. -Сталкер, по физическому воспитаниюдетей.
4. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
5. Липень А.А. Детская оздоровительная йога. Пособие для инструкторов по йоге. Санкт-Петербург. – “Питер-пресс”, 2009
6. В. Осипова. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997.
7. Орлова Л. Йога для всех. Полное иллюстрированное пособие. Минск. – “Харвест”, 2007
8. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. Москва. – Издательский дом Наталии Правдиной, 2009 12. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк. –2007.
9. http://www.dissercat.com/content/osobennosti-metodiki-ispolzovaniya-gimnastiki- khatkha-ioga-v-fizicheskom-vospitanii-doshkoln#ixzz3JuOYGDbc