

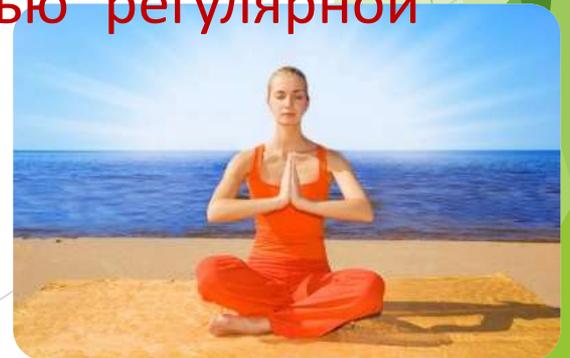
# ЙОГА, как средство оздоровления ДОШКОЛЬНИКОВ.



*Инструктор по физической культуре  
МБ ДОУ д/с №15 г.Гулькевичи  
Халаим Янина Ионасовна*



- ▶ 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.**



- ▶ 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.



# Оздоровительная йога для детей.

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 воспитатель 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



# Структура занятия.

- ▶ **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.

- ▶ 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.



- ▶ 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.



# 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, лава.
- ▶ 5. Как можно подружиться с огнем? В чем огонь может помочь людям?
- ▶ **Медитация.** Расслабьтесь, 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.

# 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.

# 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 встретиться 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 плодородна, имеет форму, постоянна.
- ▶ 4. Где в природе можно встретить землю? Все, что произрастает, плотное - это стихия земля.

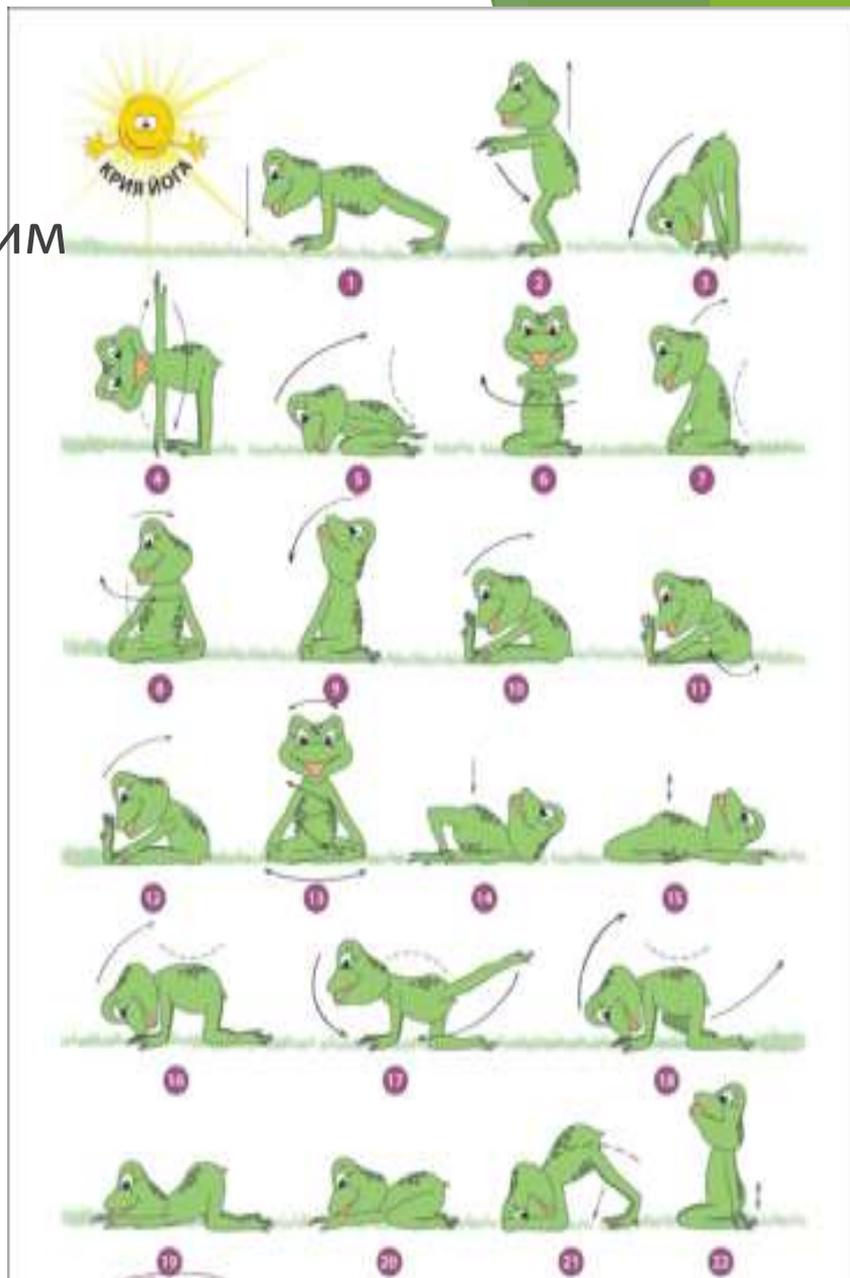
▶ Медитация. Вы стоите на земле и полностью чувствуете ее. Вы медленно растворяетесь в земле, вы заполняете все уголки земли, вы чувствуете себя землей, полезными ископаемыми, минералами, камнями. В землю попадает зернышко, вы становитесь им и растете, сначала из семени проклевывается росточек, затем появляется стебель. Из него произрастают листья, набухает бутон и расцветает цветок. Вы начинаете чувствовать свое тело и с полным вдохом открываете глаза.

- ▶ 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.



► 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.



# КОМПЛЕКС УНИВЕРСАЛЬНОЙ ЙОГИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



СМЕРЬ - ПОВТОРИТЬ УПРАЖНЕНИЕ НА ПРАВОЕ ПОДУ. ЗАПЯТЫЕ МОЖНО С АСАНАМИ

Йога для здоровья всех  
Ценная наука,  
Хоть, признаться и она-  
Не простая штука.

Пусть же в этот светлый день  
Всем кто йогу знает,  
Она счастье принесёт,  
Ну и сил прибавит.

