Йога для детей

как современная здоровьесберегающая технология

[Дошкольный возраст](https://www.google.com/url?q=http://50ds.ru/psiholog/10196-tsikl-nablyudeniy-za-ptitsami-sredniy-doshkolnyy-vozrast.html&sa=D&ust=1575973564306000) – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что гимнастика “Хатха-йога” способствует развитию физических качеств - гибкость, равновесие, выносливость и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребёнка.

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.

**Хатха-йога** – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. 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.

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).

Наилучшим способом общения с детьми является игра. Игра – это способ познания мира. Поэтому – с йогой детей необходимо знакомить именно через игру.

Подражание – еще один метод обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости, хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. На занятиях детской йогой асаны сочетаются с динамичными играми. Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время принимая статичные позы, однако в действительности такое занятие дает комплексный положительный эффект.

В ходе занятий 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.

Дополнительная образовательная программа «Йожики» для детей средней группы

Цель программы дополнительного образования

- сохранение и укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;

- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения, посредством занятий детской йогой.

   Задачи:

Образовательные задачи:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, дыхательной гимнастики;

- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;

- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;

- учить чувствовать своё тело (во время выполнения асан);

- вырабатывать равновесие, координацию движений.

Развивающие задачи:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;

- укреплять мышцы тела;

- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;

- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);

- воспитывать коммуникативные навыки, доброжелательные отношения со сверстниками;

- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 4-5 лет, имевших низкий уровень их развития.

- Стабилизация эмоционального фона у детей.

- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.

Структура занятий:

1. Приветствие и разминка 2-3 минуты

2. Основной комплекс упражнений 13-15 минут

3. Релаксация и завершение занятия 2-3 минуты

Разминка

1. Потягушки (крупная моторика).

2. Пальчиковые игры (мелкая моторика, пробуждение ума, чувств, воли).

3. Дыхтельная гимнастика

Переходная часть - путешествие в сказку, полоса препятствий, «открываем» книгу

В основном комплексе мы используем асаны блоками: стоя, сидя, лёжа, перевёрнутые асаны.

Асаны стоя считаются базовыми в любой школе йоги. Акцент в них делается на удержании равновесия и укреплении ног. Таким образом, эти асаны помогают обрести устойчивость, распределить равномерно вес и улучшить осанку.

Асаны сидя ни на самом деле удобны, при условии их освоения: позвоночник выпрямляется и тело меньше устаёт. Второй полезный эффект — увеличение подвижности суставов, растяжение мышц ног, улучшение кровоснабжения органов малого таза. Скрутки тонизируют глубинные мышцы спины и органы брюшной полости, «оживляют» таким образом позвоночник. Помогают выровнять нарушенную координацию движений, восстановить эмоциональное равновесие, избавиться от психосоматических заболеваний.

Асаны лёжа улучшают здоровье спины, расслабляют поясницу, способствуют усилению кровообращения в области таза, повышают гибкость.

Перевернутые асаны насыщают все органы кислородом, улучшают кровообращение, обостряют зрение и слух, а также продлевают молодость. Они же позволяют «включить» целостное восприятие всего тела, как ни какие другие асаны.

Релаксация – это глубокое мышечное расслабление, сопровождающиеся снятием психического напряжения. Задачи: научить снимать напряжение мышц после физических упражнений, научить правильно расслабляться, вызвать положительные эмоции.

На этапе завершения занятия мы благодарим за занятие, говорим про успехи каждого.