

«ХАТХА – ЙОГА В ДЕТСКОМ САДУ»



Инструктор по физической культуре Соколова Н.Г.
МБДОУ «Детский сад № 15»Малыш»
Город Алатырь
2024 од

Хатха-йога

Это система древнейшего индийского учения по воспитанию
здорового тела
и здоровой психики с помощью упражнений (асан),
релаксации, психотерапии, дыхательной гимнастики.

Цель:

- ✓ Формирование у детей основ здорового образа жизни.
- ✓ Всестороннее гармоничное развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и самостоятельности.
- ✓ Укрепление здоровья детей через нетрадиционные методы оздоровления.

Задачи Оздоровительные:



Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;

Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

Воспитание физических способностей (ловкость, гибкость, сила, выносливость).

Образовательные:



Изучение техники выполнения асан, в том числе упражнений для релаксации и снятия эмоционального и мышечного напряжения;

Формирование правильной осанки и равномерного дыхания;

Совершенствование двигательных умений и навыков детей;

Развитие равновесия, гибкости, координации движений.

Воспитательные:



- Поддержание интереса к двигательной деятельности;
- Воспитание доброжелательных отношений со сверстниками;
- Побуждение к проявлению настойчивости при достижении конечного результата;
- Формирование элементарных умений самоорганизации к двигательной деятельности;
- Приобщение к здоровому образу жизни (личный пример взрослых).

Что означает «хатха-йога»

Ха – солнце; Тха – луна; Йога – соединение,
гармония трех начал человека:
физического, психического, духовного.

Детская хатха-йога

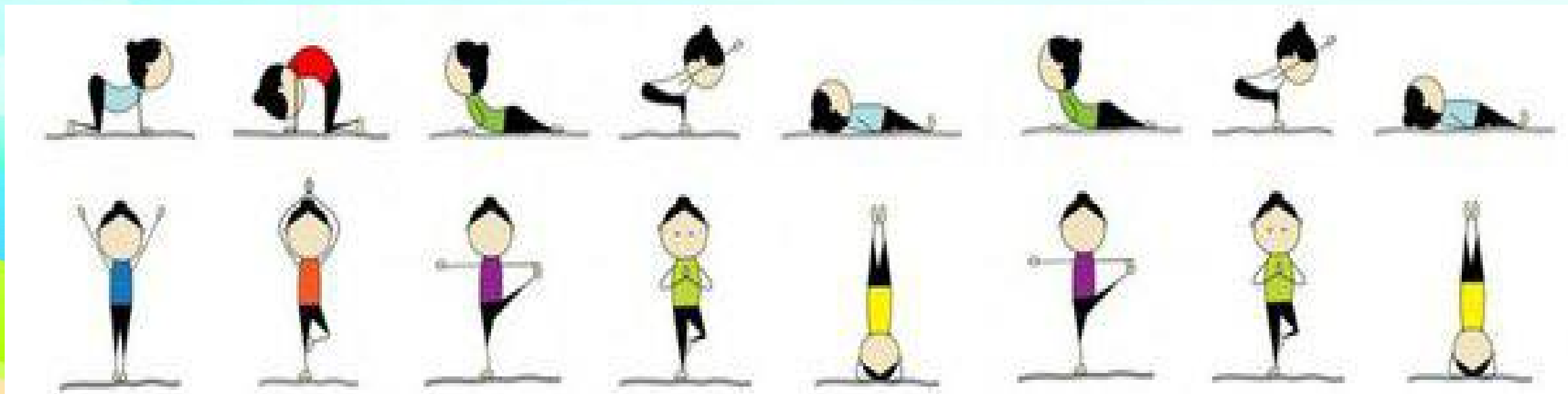
Это специальная йога для детей, основанная на
позах животных и окружающих предметах,
доступных дошкольникам.

В детской йоге отсутствует соревновательный
элемент, зато эти занятия должны быть яркими,
расслабленными, легкими и веселыми.

Занимаясь Хатха-йогой необходимо всегда помнить о соблюдении трёх «золотых» правил:

1. Систематичность и регулярность;
2. Последовательность и постепенность перехода от простого к сложному;
3. Умеренность во всем.

Статические позы (асаны)



- При занятиях Хатха-йогой детей, болеющих ангиной, ОРЗ и гриппом значительно уменьшается. У детей наблюдается повышение жизненного тонуса, улучшается память, физическое развитие, повышается усвоение программы. Наблюдается повышение внимательности, улучшаются отношения между собой в коллективе, дети становятся более коммуникабельными, терпеливыми и выносливыми.

- Исследования показали, что использование элементов Хатха-йоги, как средства оздоровления детей старшего дошкольного возраста способствует формированию осознанного отношения и потребности в сохранении и укреплении здоровья, в регулярной оздоровительной деятельности. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йога основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. В процессе занятий ребенку прививаются навыки здорового образа жизни и позитивного отношения к окружающему миру. Названия асан, изображающих позы и движения различных живых существ: зверей, птиц и предаются в доступной и понятной детям форме. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает наблюдательность

- Гимнастика с элементами Хатха-йоги улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, очищает организм от шлаков. Она способствует не только физическому укреплению, но и оздоровлению его психики, улучшает эмоциональное состояние. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, распрощаться с волнением и раздражительностью. Для детей йоговские упражнения - это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения помогают стать им более внимательными на занятиях, так как при выполнении каждого упражнения требуется особенная сосредоточенность

- ПОДГОТОВКА СВЯЗОК И СУСТАВОВ

- Прежде чем приступить к разучиванию комплекса, необходимо сделать несколько упражнений в качестве разминки, чтобы подготовить связки к напряжению и сделать более подвижными суставы и позвоночник.
- Разминка: 1. Встаньте спиной к стене так, чтобы касаться ее пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагните вперед и, сохраняя такое положение, походите по комнате. Затем вернитесь к стене и проверьте, смогли ли вы удержать правильную осанку.
- 2. Стоя, расслабьте мышцы шеи и сделайте повороты головой вправо и влево. Медленно по 10 раз в одну и другую сторону.
- 3. Стоя, расслабьте мышцы шеи и свободно опускайте голову вперед-назад. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно. По 10 раз вперед и назад.
- 4. Попеременно скрещивайте вытянутые вперед руки (движение напоминает ножницы). 10—20 раз. Постепенно разводите руки все с большей амплитудой. Руки в локтях не сгибайте.
- 5. Потрясите кистями рук, словно хотите стряхнуть с них капельки воды. 10—15 секунд.
- 6. Стоя, слегка расставив ноги, руки по швам, наклонитесь влево (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). Затем так же наклонитесь вправо. 3—4 раза в каждую сторону. Наклон сопровождайте выдохом, подъем - вдохом.
- 7. Стоя, выполните круговые движения тазом по часовой стрелке и против нее. По 10—15 раз.
- 8. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударяйте пяткой по ягодицам. 10—15 раз каждой ногой.
- После разминки отдохните, лежа на спине, расслабив мышцы.

- Можно делать разминку в виде самомассажа.
- Она не требует большой траты сил и особенно рекомендуется детям с ослабленным здоровьем. Разминка выполняется в положении сидя, с умеренной нагрузкой. При самомассаже суставов сосредоточьте внимание на том участке, который массируете. Мысленным взором проникайте как бы внутрь суставов. Это поможет вызвать внутреннее чувство тепла и быстрее подготовить суставы к нагрузке.
- 1. Самомассаж шеи. Правой рукой разотрите круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с некоторым нажимом. По 15 движений правой, затем левой рукой.
- 2. Самомассаж плечевых суставов. Внимание — на плечевом поясе. Слегка подвигайте плечевыми суставами, затем правой ладонью круговыми движениями произведите растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью — правого. Движения должны быть приятными, с небольшим нажимом. По 15—20 круговых движений на каждом плече.
- 3. Самомассаж спины. Слегка наклоните туловище вперед, сожмите руки в кулаки и тыльной стороной разотрите спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигайте в противоположных направлениях, от позвоночника к бокам. По 20—30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

- 4. Самомассаж коленных суставов. Ногу согните в колене и поставьте на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растирайте коленный сустав круговыми движениями. По 20— 30 движений на каждом коленном суставе.
- 5. Самомассаж ступней. Для удобства положите левую ступню на бедро правой ноги. Хорошо разотрите все пальцы, подошву и голеностопный сустав. Затем помассируйте пальцы, ступню и голеностопный сустав правой ноги, положив ее на бедро левой ноги. Чтобы усилить разминку голеностопного сустава, захватите стопу рукой и поворачивайте ее несколько раз в одну и другую сторону. Эти движения сделайте на обеих ногах.
- Такой самомассаж можно выполнять не только в качестве разминки, но и как самостоятельный комплекс.
- Занимаясь Хатха-йогой, всегда помните о соблюдении трех «золотых» правил:
 - • систематичность и регулярность,
 - • последовательность и постепенность перехода от простого к сложному,

- Ход мастер класса:
- Для занятий не требуется особых приспособлений и сложный инвентарь. Достаточно иметь индивидуальный коврик, массажные дорожки и музыкальное сопровождение.
- Йога – не лечение, хотя, безусловно, занимаясь йогой, мы становимся здоровыми, энергичными, обретаем красоту и гибкость тела.
- Йога уникальна тем, что может предложить что-то каждому. Кому-то она поможет укрепить и оздоровить тело, для кого-то послужит в качестве профилактики болезни, кто-то с помощью йоги решит вполне конкретную задачу - избавиться от болей в животе. Кто-то научится контролировать эмоции и сохранять спокойствие ума.

- На своих занятиях развиваем не только наше тело, делая его более сильным, гибким и здоровым, но и наши интеллектуальные и творческие способности: фантазируем, рассказываем истории. Начинать изучать азы йоги дети могут в возрасте от четырех лет и, для начала достаточно всего 15 - 20 минут занятий в день. Со временем занятия могут увеличиваться до получаса.
- «Йога», это не только проведение физических разминочных и растягивающих упражнений, но мы еще знаем, что это и замечательный инструмент для успокоения разума и контроля над своими чувствами при помощи небольших сеансов медитации. Согласитесь, что это очень актуально для психологического развития детей, которые почти все без исключения гиперактивны по своей природе, возбудимы и проводят длительное время возле

- Перед началом занятия рекомендуется провести разминку для разогрева мышц. Следить, чтобы ребенок дышал носом. Каждая поза должна приносить ребенку удовольствие. Для того, чтобы заинтересовать ребенка, мы сначала рассказываем сказки с позами животных, где каждого животного изображал ребенок, детям это очень нравится и они занимаются с удовольствием. Также дети знакомятся с органами чувств, учатся концентрировать внимание на слухе, обонянии. Учатся отслеживать свои эмоции (радость, гнев, спокойствие). После занятий йогой дети становятся более расслабленными и спокойными.

- За 25-30 минут ребенок проделывает немалую работу (адекватную его возможностям), и это его не утомляет, т.к. соблюдаются главные принципы занятия с детьми – разнообразность, динамику, заинтересованность. На таких занятиях также происходит знакомство с окружающим миром – миром животных и растений. Например, показывая позы животных мы издаем звуки животных (т.е. змея – шипит, лев – рычит и т.д.)

Чему учат на занятиях детской йоги:

1. Воспитывают осмысленные отношения к собственному здоровью.
2. Формируют правильную осанку.
3. Делают упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы, ловкости, быстроты, выносливости.
4. Развивают координацию и пластику движения тела.
5. Выполняют дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.
6. Проводят игры на приобретение навыков общения, наблюдательности, самостоятельности, фантазии, активности.
7. Развивают внимание, память, воображение, мышление, ощущение, восприятие, представление.

- Программы детской йоги существенно отличаются от взрослых, уже потому, что проводятся в игровой форме. Это позволяет ребенку чувствовать себя в своей стихии, полной движения, ярких эмоций и постоянной новизны. Маленькие йоги выполняют позы все больше не в статической форме, а в динамической последовательности. Несмотря на то, что позы достаточно быстро сменяют одна другую, обязательно акцентируется внимание на важных деталях, ключевых элементах каждого упражнения.

В определенных позах эти элементы тщательно прорабатываются — чтобы уходили искривления костей, правильно развивались мышцы, раскрывалась грудная клетка, и так далее. Упражнения даются совершенно разные — как простые, так и самые сложные.

Дети не воспринимают занятия йогой настолько серьезно, как взрослые, поэтому для занятий йогой в детском саду достаточно выбрать наименее сложные и наиболее интересные

Сказка Йога

- «Путешествие смелой девочки.
- Жила-была одна маленькая, но смелая девочка.
- Она была очень любознательной и любила путешествовать. И в одно прекрасное утро, когда встало солнышко, девочка решила отправиться в путешествие и зайти к своему другу Шарику.
(солнечная поза – урдхва хастасана)
- Жила девочка у высокой горы. (Поза горы – тадасана, урдхва баддха ангулиасана)
- Очень красивые деревья росли у подножия горы. (Поза дерева. Поза кривого дерева.)
- Смелая девочка решила хорошенько обдумывать свой путь. Приняв удобную позу для размышления (поза лотоса, начала думать о том, как впервые уйдет в гости так далеко от дома. И только хорошо обдумав, маленькая, но смелая девочка отправилась в путь. Шла девочка по дороге, шла и вдруг увидела зайчика (поза сидя на коленях, руки вперед, помахала ему рукой и пошла дальше.

- Вышла девочка на опушку леса. Смотрит: на опушке стоит красивый домик. Около домика росла кудрявая с белоснежным стволом березка. (сарвангасана- поза березки). Веточки березы доставали почти до самой земли.
- На одном из листочков сидел маленький жучок. (поза счастливый малыш). Он так смешно шевелил лапками, что девочке стало весело. Яркий домик привлекал внимание. Солнце сверкало в чистых окошечках (поза перекладины). Окошечки обрамлены красивыми ставнями в русском стиле. Все было так приветливо, что девочке захотелось узнать, кто здесь живет, но надо было спешить к своему другу.
- Девочка решила, что на обратном пути обязательно заглянет сюда и познакомится с хозяевами этого уютного домика. Шла она шла и вышла к реке и увидела лодку (прямой угол – урдхва празарита падасана). Призадумалась девочка « переплыву на другой берег?». Вдруг из леса выползает блестящая змея (поза змеи -бхуджанасана).
- Змейка подняла голову и говорит: «Садись в лодку и плыви». Так девочка и сделала. Села в лодку и поплыла, переправилась на другой берег. (наवासана – поза лодка) Пошла девочка дальше по тропинке к

- Видит она: бежит чистый ручеек, а через него перекинут мостик. (урдхвадханурасана – мост). Прошла путешественница через него и увидела веселую лохматую собачку. (поза собаки лицом вниз – адхо мукха шванасана и поза собаки лицом вверх – урдхва мукха шванасана). Это был ее дружок Шарик.
- Шарик мчался к девочке, радостно лая. Пес стал показывать девочке свой дом, пруд около дома. Как здорово! Посреди пруда рос лотос необыкновенной красоты. (падмасана- поза лотоса). Это было так красиво! Розовый лотос! Голубая вода! А вокруг летали бабочки, помахивая своими разными крылышками с неописуемыми рисунками на них. (поза бабочки – бадха конасана) В траве прыгали кузнечики. (салабхасана- поза кузнечика). Девочка была счастлива! (поза бабочки – бадха конасана).

«Добрая и сердитая кошка»



Придает гибкость, силу позвоночнику, полезна при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.

Поза «Лотоса»



Поза развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, укрепляет мышцы живота, спины и плечевого пояса, успокаивает нервную систему.

«Лотос»



Эта поза только со стороны выглядит простой. На самом же деле это отличная тренировка для рук и ягодиц.

«Собака мордой вниз»



Растягивает спину и заднюю поверхность ног, а также укрепляет плечевой сустав

«Корзинка»



Эта поза расслабления, и она отлично растягивает заднюю поверхность бедра и нижнюю часть спины. Помогает сформировать правильный подъём стоп

«Ласточка»



Эта поза расслабления, и она отлично растягивает заднюю поверхность бедра и нижнюю часть спины

«Счастливый малыш»



Эта поза расслабления, и она отлично растягивает заднюю поверхность бедра и нижнюю часть спины.

«Дерево»



Асана тренирует равновесие, помогает увеличить гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, ног и рук.

«Коробочка»



Укрепляет мышцы живота, мышцы-сгибатели бедра и нижней части спины.



Ожидаемый результат:

- Воспитанники детского сада овладеют техниками укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения).
- Дети будут уметь использовать приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
- Родители смогут ознакомиться с нетрадиционными формами оздоровления и успешно применять их совместно с детьми дома.
- Регулярные занятия будут способствовать снижению заболеваемости детей (сколиоз, плоскостопие и т.д.) нетрадиционными формами оздоровления.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ