

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка-детский сад №5 «Ньургуьун» с.Сунтар МР «Сунтарский улус
(район)»

«Детская Йога для детей 5-6 лет»

Николаева Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования
МБДОУ ЦРР-дс №5 «Ньургуьун»

Введение

Детская йога – это различные упражнения (асаны), дыхательные гимнастики, игры, которые позволяют укрепить здоровье детей. Занятия йогой помогут построить прочный фундамент для успехов в учебе, спорте, искусстве и отношениях с семьей, ровесниками и педагогами. Кроме того, занятия прибавят детям физического здоровья и помогут избежать таких частых проблем, как нарушение осанки, плоскостопие, мышечная слабость.

Помимо очевидного развития силы, гибкости, равновесия, пространственной ориентации и ловкости, есть еще один интересный пласт – развитие психических процессов, свойств и качеств.

Поскольку доминирующей компонентной занятия по йоге для детей является выполнение различных асан (положений) и разминочных упражнений. Рассмотрим именно их влияние с точки зрения науки психологии.

Само по себе выполнение асан дает:

- опыт познания своих телесных способностей;
- опыт нового движения, который существенно расширяет детское восприятие себя;
- разнообразные тактильные ощущения;
- понимание того, как тело работает.

То есть ребенок учится, как минимум, на все это обращать внимание. Выполнение асан достаточно непростая задача для ребенка. Ранее ребенок совершал простые действия, зачастую направленные вовне, а во время занятий йогой – сложные действия, с направлением внимания вовнутрь. Попросту говоря, ребенку нужно соотносить инструкции преподавателя со своими действиями, а в частности находить у себя предложенные для входа в асану части тела и прodelывать какие-то манипуляции с ними.

Посредством телесных действий ребенок тренирует такие свойства внимания как: сосредоточенность, устойчивость, переключение, распределение и объем. Эти свойства внимания, когда они полноценно развиты, являются главным предусловием для продуктивного труда, обучения, спортивной и другой деятельности ребенка.

Углубляясь в правильное выполнение той или иной асаны, ребенок тренируется сосредотачивать внимание на чем-то одном и игнорировать другие раздражители. Ярким примером этого процесса является выполнение асан в которых нужно удержать равновесие. В детском возрасте физическое равновесие тесно связано с психическим равновесием. Концентрация внимания непосредственно связана с его устойчивостью.

Во время занятия ребенку приходится чередовать разновидности зрительного, слухового и двигательного восприятия, что в свою очередь ведет к повышению устойчивости внимания. Когда дети выполняют асаны, спектр телесных проявлений увеличивается: кто-то обнаруживает физическую сложность выполнения, кто-то – непривычные тянущие ощущения и т.д. Но, не выпуская это из внимания, дети продолжают стараться, слушают преподавателя, смотрят, как фигура выглядит в его исполнении.

Физическая культура посредством йоги укрепляет не только тело (улучшает кровообращение, дыхание, пищеварение, увеличивает кровоснабжение мозга, укрепляет нервную систему), она также способствует проявлению и укреплению эстетических чувств, тренировке мышления и воображения.

Когда сложные фигуры начинают получаться — дети чувствуют, что их компетентность возрастает, в результате этого им становится интересно снова и снова экспериментировать, у них развивается самостоятельность. Выполненная сложная фигура также дает состояние радости, особенное наслаждение двигательными действиями.

Усилия, необходимые для улучшения выполнения асан, дают эффективную тренировку для развития силы воли. А именно в волевых действиях человек реализует свои цели. Воля – одно из самых важных условий человеческой деятельности. Воля проявляется в усилении, во внутреннем напряжении, которое преодолевает ребенок,

справляясь с внутренними и внешними трудностями. В процессе осознанного выполнения фигур движения контролируются, а значит, становятся волевыми. И по мере того как они становятся волевыми, ребенок постепенно, незаметно для себя, открывает такое явление, как волевое действие. Ребенок учится регулировать свое поведение. То есть умение контролируемо, что-то начинать, продолжать и заканчивать.

Таким образом, детская йога — это полезные для здоровья физические упражнения, позволяющие молодому организму развиваться гармонично. выработать у детей привычки к здоровому образу жизни.

Для того чтобы начать работу с детьми по йоге, я изучила методическую литературу: Латохина Л.И., «Хатка - йога для детей» М. Просвещение; В.Осипова, «Попа ребенка» Хатха-йога в детском саду»; Иванова Т.А., «Йога для детей».

Исходя из выше перечисленной и изученной литературы, я выбрала путь, который показался мне самым верным – воспитывать у дошкольников морально – волевые качества (честность, решительность, смелость), доброжелательное отношение со сверстниками, культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни. На мой взгляд, наиболее интересной и перспективной, для воспитания данных качеств, является парциальная программа Т.А. Ивановой «Йога для детей» для детей дошкольного возраста.

Целью моей работы является повышение своего теоретического уровня, профессионального мастерства и компетентности по данной теме с целью сохранения и укрепления здоровья, повышения иммунитета организма воспитанников.

Задачи:

Образовательные:

Изучение техники выполнения асан, дыхательных упражнений, гимнастики для глаз.

Развивающие:

- совершенствование двигательных навыков, координации движений;
- выработать устойчивость и равновесие;
- укрепление мышц тела;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие воображения, внимания, памяти.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками.

Йога – это полноценная гимнастика, в состав которой входят следующие здоровые берегающие технологии:

1. Игровая гимнастика и гимнастика под приговорки, способствуют не только укреплению опорно – двигательной системы, но и развивают чувство ритма, координацию, умение включаться в игру, выполнять игровые коллективные правила.
2. Самомассаж – применяется у детей для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы в системе кровообращения, а так же общего расслабления тела.
3. Суставная гимнастика – предупреждает возникновение жировых отложений, укрепляет и разрабатывает суставы, освобождает их от отложения солей, укрепляет костную систему, делает гибким позвоночник.
4. Асаны выполняются в виде пластической игры в образы, выдох выполняется со звуковым сопровождением. Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему.
5. Дыхательная гимнастика – это гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание

статических и динамических упражнений, а также упражнений для обучения детей дышать носом с целью профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

6. Гимнастика для глаз – укрепляет глазодвигательные мышцы, улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости.
7. Упражнения по релаксации играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки, способствуют уменьшению напряжения в мышцах, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах и являются методом предотвращения стрессов у детей.
8. Игры разной подвижности направлены на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через игры дети охотнее осваивают необходимые навыки – правильной осанки, управления своим вниманием.

Структура занятия по йоге

Занятия проводятся с детьми 5-6 летнего возраста, учитывая физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по йоге для детей составляет 20-25 минут. Проводится 1 раз в неделю. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия (5 минут). Вариации ходьбы и легкого бега по кругу либо подвижная игра, ритмичная гимнастика, самомассаж. Задача — подготовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки — отдых: необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Основная часть занятия (15 минут).

1. Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5—6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
2. Дыхательные упражнения направлены на развитие дыхательной системы и повышение иммунитета.
3. Гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика. Выполняется в конце основной части или в паузах для отдыха после физических упражнений с большой нагрузкой.

Заключительная часть (5 минут).

1. Релаксационная гимнастика. Научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.
2. Игра. На занятиях решаются задачи постепенного перевода организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности.

Ключевым моментом занятия является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

Ожидаемый результат

Ребенок будет знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни.

Перспективный план по «Детской йоге» разработала с учётом программы Т.А. Ивановой «Йога для детей».

Перспективный план занятий
Срок реализации плана - 1 год обучения с детьми (5-6) лет

Месяц	Гимнастика под приговорок	Само Массаж	Асаны	Дыхательная гимнастика	Гимнастика для глаз	Пальчиковая гимнастика	Расслабление	Игра
Сентябрь	«Кошки на зарядка»		«Колобок»	«Удиви меня»	«Ветер»	«Пирог»		«Репка»
Октябрь	«Желтая песенка»	«Массаж ушей»	«Кто сказал «Мяу»	«Петушок»	«Комарик»	«Сидит белка»	«Замедленное движение»	«Догони колобка»
Ноябрь	«Муравьи»	«Лисонька»	«Серая шейка»	«Маятник»	«Медведь»	«Замок»	«Тишина»	«Поиграем с мышкой»
Декабрь	«Белый снег»	«Снеговик»	Комплекс 2	«Сдуем с ладошки снежинку»	«Тише, тише»	«Ладушки»	«Птички»	«Идет коза по лесу»
Январь	«Весело в лесу»	«Блины»	Комплекс 3	«Погладь бочок»	«Зайка»	«Мяч»	«Волшебный сон 1»	«Прятки»
Февраль	«Три медведя»	«Строим дом»	Комплекс 4	«Лодочка на волнах»	«Угощение больного»	«Пальчики»	«Волшебный сон 2»	«Домовый хомячок»
Март	«Мишка»	«Рукавички»	Комплекс 5	«Насос»	«Самолет»	«Малыш»	«Звери и птицы спят»	«Поймай белочку»
Апрель	«Мартышки»	«Труба»	Комплекс 6	«Радуга, обними меня»	«Дождик»	«Бабочка»	«Океан»	«Совушка-сова»
Май	«Слон»	«Ежик»	Комплекс 7	«Воздушный шар»	«Паучок»	«Жук»	«Прогулка на велосипеде»	«Блинчики»
	Открытое занятие Отчет по самообразованию.							

Использованная литература:

1. Йога для детей, Иванова Т.А., «Детство-пресс», 2015.
2. Детская оздоровительная йога, Липень А.А., «Питер», 2008
3. Простая йога для детей, Палатник М., Москва, 2006
4. Йога-анатомия. Фомин А., Громаковская Т., Москва, 2012
5. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм (иллюстрации).