

Администрация г.Улан-Удэ  
Комитет по образованию  
МБДОУ детский сад №70 «Солнышко»



## Доклад на семинаре

на тему:

Физкультурно-оздоровительные технологии гимнастики  
хатха-йога для детей дошкольного возраста

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Кустова Н.А.

г. Улан-Удэ

2015г.

**«Здоровье, а не болезнь является нашим врождённым правом.  
Сила, а не слабость является нашим наследием.  
Храбрость - а не страх.  
Спокойствие - а не беспокойство.  
Знание - а не невежество.  
Блаженство - а не печаль».**

Разумеется, все мы желаем нашим детям, чтобы они реализовали свои способности. Мы ценим их наследственные и врождённые права. Дети приходят в этот мир очень чистыми, и это взрослые могут им помочь стать яркими личностями, сильными и здоровыми.

Нет более здорового тонизирующего средства, чем Асаны йогов. Асаны являются весьма эффективными для профилактики заболеваний и в качестве дополнительных методов лечения существующих нарушений здоровья.

Йога доступна любому человеку в здравом рассудке. Для занятия йогой не имеет значения ни профессия, ни классовая принадлежность, ни религия, ни национальность, ни возраст. **Цель ее** - последовательно развивать такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

**Йога** – древнее индийское учение. Одной из составных частей йоги является **хатха-йога**. Элементы этой древнейшей, стройной, полезной для каждого человека системой физической культуры индийских йогов давно вошли в нашу жизнь, физическую культуру.

### **Хатха - йога для детей.**

**(ПОЛЬЗА) Хатха-йога - это система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения.**

Безусловно, работая с детьми в условиях детского сада, невозможно использовать все элементы этой системы. Но часть ее вполне доступна и для этой возрастной категории. Так, практика работы с дошкольниками показывает, что они с удовольствием выполняют статические позы Хатха-

йоги и упражнения на релаксацию.

**Воздействие йоги на организм ребенка:** Под воздействием йоги укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе. Йога укрепляет организм позвоночник, мышцы и внутренние органы ребенка, балансирующее воздействует на эндокринную систему, способствуя нормальному развитию организма. Интересные упражнения, повторяющие позы животных, выполняемые в статике, **развивают гибкость и концентрацию внимания (что особенно важно в дошкольном возрасте), способствуют установлению эмоционального равновесия. Динамические комплексы йоги для детей помогут им поддержать хорошую физическую форму, сформировать осанку и поднять настроение.**

Необычность и образность этих поз (асан) вызывают у дошкольников стойкий интерес и желание выполнять их вновь и вновь. Хорошим стимулом для совершенства качества выполнения этих упражнений является их сложность. Ведь не каждый ребенок с первого занятия может выполнить предложенные ему позы Хатха-йоги и удержать их длительное время. Однако систематические занятия приводят к тому, что уже через пару месяцев большинство детей хорошо справляются с этими упражнениями и при этом не теряют желания заниматься, а, наоборот, стремятся достичь новых положительных результатов. Постоянное преодоление трудностей, расширение границ своих возможностей способствуют развитию в детях таких волевых качеств, как решительность, целеустремленность и уверенность в себе.

**При разучивании асан с детьми дошкольного возраста необходимо строго придерживаться определенных правил:**

- 1. Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 1 час после приема пищи.**
- 2. Одежда детей во время занятий должна быть облегченной: майка и трусики, ноги босые.**
- 3. Асаны всегда следует выполнять после дыхательных упражнений.**
- 4. Комплекс упражнений Хатха-йоги должен строиться в строгой последовательности: сначала упражнения, выполняемые из положения лежа, затем - сидя.**
- 5. Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.**
- 6. При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.**
- 7. При разучивании комплекса Хатха-йоги необходим четкий показ упражнений инструктором по физической культуре.**
- 8. Основным критерием правильности выполнения асан является ощущение бодрости и хорошего настроения.**
- 9. Для получения оздоровительного эффекта занятия с элементами Хатха-йоги должны проводиться систематически - не менее 2-3 раз в неделю.**
- 10. После выполнения комплекса упражнений Хатха-йоги необходимо в течение 2- 3 мин. проделать с детьми упражнения на расслабление.**
- 11. Наличие ковриков.**

Йоговские упражнения (асаны) в большей степени направлены на поддержание здорового состояния позвоночника. Йоги считают, что, сохраняя гибкость и силу позвоночного столба, занимающиеся сохраняют здоровье

всего организма.

Детская йога создана отнюдь не для состязаний, именно поэтому при выполнении упражнений от ребенка ни в коем случае нельзя требовать идеальной реализации асан. Важно, чтобы ребенок делал все упражнения с удовольствием, в меру своих возможностей, для младшего возраста – с 5 лет – рекомендуется проводить занятия в виде игры, поскольку и усвоение, и эффект от йоги будет более полным. Не рекомендуется сочетать йогу с активными физическими занятиями в один и тот же день. Мастера йоги советуют детям не обращать внимание на дыхание, то есть не задерживать его, а дышать произвольно и глубоко.

### **Детская йога особенно полезна:**

- 1. Тревожным и легковозбудимым малышам**
- 2. Детям, которые болеют простудными заболеваниями больше 2-3 раз в год**
- 3. Малоподвижным детям**
- 4. Всем детям и подросткам, имеющим заболевания нервной системы (энурез, остеохондроз, вегето-сосудистая дистония)**
- 5. Малышам, ощущающим дефицит общения**

### **Что включает в себя занятие Йоги для детей?**

- 1. Динамический комплекс асан, вытягивающий позвоночник и включающий в работу основные группы мышц**
- 2. Дыхательные техники и релаксацию**
- 3. Увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике**

При обучении детей упражнениям Хатха Йоги очень важны мягкость и забота. В растущем детском организме не все части тела развиты полностью, поэтому необходимы повышенные меры предосторожности, чтобы не вызвать перенапряжения. Если ребёнок неустойчив в какой-то позе, лучше всего выйти из неё, отдохнуть и перейти к другому упражнению. Если Асана

не может удерживаться в течение рекомендованного времени, ребёнок может повторять выполнение позы несколько раз (в течение нескольких недель и даже месяцев), до тех пор, пока не сможет сохранять её согласно предписанию.

Возраст. Дети - от 5 до 7 лет.

Помните, что лучший способ обучения - на примере. Поэтому станьте для своих детей хорошим примером. Если они увидят, что вы что-то делаете, они захотят подражать этому. Если они увидят, что вы делаете Асаны йогов, они захотят присоединиться к вам.