Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6»

«Элементы детской йоги как вид здоровьесберегающих технологий»

Разработала инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Кукина Ольга Сергеевна

Цель: Знакомство инструкторов по физической культуре с некоторыми методами оздоровительной гимнастики для детей, используемой в практике.

Задачи:

1. Познакомить непосредственно с нетрадиционной здоровье сберегающей технологией йоги.

2. Повысить профессиональное мастерство и поделиться опытом работы.

Структура мастер-класса:
1. Вступительная часть
2. Теоретическая часть.
3. Практическая часть.
4. Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.

Вступительная часть.

Инструктор по физ.культуре: Уважаемые коллеги хотелось бы начать мастер класс со слов:
«Любите детство: поощряйте его игры, его забавы, его милый инстинкт. Кто из вас не сожалеет иногда об этом возрасте, когда на губах вечно смех, а на душе всегда мир». *Ж.-Ж. Руссо*

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровье сберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Цель здоровье сберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Йога – древнее учение, созданное для очищения, оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум. Детская йога – это не

очередное модное веяние. О благотворном воздействии йоги на организм ребенка говорят многие врачи и специалисты, как в России, так и за рубежом. Из всех разнообразных аспектов йоги для детского восприятия наиболее подходят асаны. Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие. Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой скорее напоминают игру и основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. На занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «бабочка», «собака», «лодка», «кошка». Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка. Кроме того, йога повышает сопротивляемость к различным заболеваниям и укрепляет организм, является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому она особенно полезна неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Йога – это полноценная система, развивающая тело и дух, дающая детям возможность вырасти здоровыми, счастливыми и гармонично развитыми людьми.

• знакомство с возможностями тела,

• воспитание осмысленного отношения к собственному здоровью,

• формирование правильной осанки,

• упражнения на гибкость тела и развитие мышечной силы,

• развитие координации и пластики движения тела,

• игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, фантазии, активности.

Кто может практиковать детскую йогу? Все дети, неограниченные физическими возможностями, начиная с трехлетнего возраста. Упражнения детской йоги те же, что и для взрослых, но подбираются с учетом возраста, т. к. имеет значение воздействие отдельных асан на гормональный фон. Существуют также методики занятий йогой для самых маленьких — «бэби йога», которые по технике ближе к массажу или «принудительной гимнастике», чем к йоге.

Классификация асан:

по типу выполнения: стоячие, сидячие, позы лежа, перевернутые, скрученные, наклоны, прогибы, балансы.

по типу воздействия: растягивающие, скручивающие, силовые, перевернутые, сдавливающие, комбинированные.

по задачам: медитативные (подготавливающие к практике высших ступеней, терапевтические (обладающие конкретным психо-физиотерапевтическим воздействием на организм, активизирующие и успокаивающие.

Одно из главных назначений асаны: очистить физическое тело и укрепить здоровье.

Благодаря напряжению и расслаблению мышц, мягкому массажу внутренних органов и тонизирующему воздействию на нервную систему здоровье практикующего заметно улучшается. А многие заболевания (среди которых и так называемые «неизлечимые») могут быть значительно ослаблены и даже полностью устранены.

В освоении упражнений хатха йоги, следует придерживаться трех основных принципов:

1. Последовательность с постепенным переходом от простого к сложному

2. Принцип разумности и умеренности

3. Регулярность и систематичность.

Следуя этим основным принципам, наша практика становиться безопасной и эффективной.

Пранаяму: это практика сознательного контроля и управления дыханием. К отдельному виду дыхательной йоги можно было бы отнести полное йоговское дыхание, если бы и его иначе не называли «пранаямическим», т. к. и здесь так же, как во всех видах пранаям, йог управляет дыханием.

И вот плюсы силовой статической тренировки: Хатха-йога-

• в отличие от динамической практики, изометрическая не увеличивает массу тела, а скорость и выносливость при этом остаётся;

• менее утомительна, не требует длительного отдыха для восстановления организма;

• улучшает эластичность и пластичность, разрабатывает сухожилия после травм;

• снижают вес (сжигают жиры)

• невысокий пульс при статике делает возможными занятия для людей с умеренно высоким давлением.

Итак, статический режим тренировки развивает силу, гибкость, и растяжку, однако почти не даёт прироста текучести и динамической выносливости.

Плюсы динамических упражнений:

1. благотворно влияют на дыхательную и сердечно-сосудистую систему;

2. улучшают метаболизм;

3. наращивают мышечную массу (кто хотел упругую попу, вам сюда);

4. улучшают работу суставов (да-да суставная гимнастика динамична);

5. избавляет от лишнего веса (бег, плаванье);

6. напряжение мышц чередуется с расслаблением.

Практическая часть

Педагоги встают на коврики. Звучит релаксационная музыка.
Упражнение для **разминки**

Полезен самомассаж лица, головы, языка, шеи, рук, ног и других частей тела. Самомассаж – это ещё и одно из средств профилактики и коррекции речи детей.

Упражнения можно проводить с использованием нетрадиционных материалов: грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди, массажера Су Джок и других предметов.

Например, «Добываем огонь» – растирание ладоней друг о друга с ребристым карандашом в руках.

Мы как древние индейцы добываем огонек:
Вот ладошки разотрем,
Будет нам тепло с огнем.

Упражнение на дыхание (медитативное)

Принято считать, что медитация требует особенной взрослой самодисциплины и концентрации внимания. На самом деле эту технику можно использовать в любом возрасте. Для начинающих основа медитации — это дыхание. Выполнение нестандартных упражнений на дыхание приводит детей в неописуемый восторг. Это даёт им умиротворение, ощущение простора, внутренней силы и помогает сосредоточиться. Это очень мощная практика работы со стрессом, тревогой и страхом.

Комплекс дыхательных упражнений на глубокое расслабление укрепляет нервную систему, улучшает общее состояние, развивает концентрацию внимания и другие ВПФ.

Итак, упражнение для развития правильного глубокого диафрагмального дыхания «Воздушный шарик»:

Выполняется лёжа, сидя или стоя:

Расположитесь удобно, закройте глаза.
Сделайте медленный глубокий вдох, заполняя живот воздухом, как будто вы пытаетесь надуть большой воздушный шар. Старайтесь надуть живот так сильно, насколько это возможно.
Медленно выдох через нос.
Следует напоминать ребенку, чтобы он расслаблял все тело при каждом выдохе. Можно при выдохе издавать тихое «ш-ш-ш» или «с-с-с», тем самым дополнительно автоматизируя нужный изолированный звук.

Для гиперактивных дошкольников подойдет более динамичный вариант. Выполняем стоя или сидя и добавляем движения: раскиньте руки в стороны и над головой, представляя, как этот шар растет внутри живота. А теперь я лопну ваш шарик. Когда услышите хлопок, резко выдыхайте через нос и падайте на коврик.

Упражнение **«Поза горы»** - для развития концентрации самосознания, улучшения осанки. Выполняется детьми в возрасте 5-7 лет в течение минуты.

1. Встаньте прямо. Представь гору. Почувствуй, какая она твердая и крепкая. Подними пальцы ног вверх, не отрывая ступней от пола, затем опусти их. Руки можно сложить вместе на уровне груди.

2.Напрягите икроножные мышцы. Они стали твердые, как склон горы. Напряги все мышцы ног.

3. Представьте, что у тебя растет хвост. Он удлиняет твой позвоночник.

4. Оставаясь на месте, медленно согните спину, опуская голову к земле. Дыши ритмично, воображая, что каждый вздох волной прокатывается по спине, которая подобна крутой горе. Каждый вздох делает твою спину и хвост длиннее, длиннее, длиннее...

5. Глубоко вдохните грудью. Не торопясь, выпрямляясь, почувствуй, как она расправляется, когда воздух наполняет легкие.

6. Снова напрягите ноги, ощути, что твой позвоночник и шея стали длинными и гибкими, а голова ясной. Сложи руки перед грудью, плавно опусти вниз, а затем медленно подними через стороны и сомкни ладони над головой. Сделай глубокий вдох и выдох, «брось» руки вниз и расслабься.

Упражнение **«Поза дерева»** - для развития равновесия, сосредоточенности, совершенствования координации рук и глаз. Выполняется детьми в возрасте 5-11 лет в течение минуты.

1. Встаньте прямо. Сосредоточься на любой точке перед собой. Это может быть картина на стене, крюк или любой предмет на уровне глаз.

2. Представь, что твои руки - ветви дерева, очень крепкие и сильные.

3. Поднимите руки вверх, сложив ладони вместе, и заведи их за голову так, чтобы между кистями рук и макушкой оставалось расстояние примерно в десять сантиметров. Вообрази, что ты растешь, поднимаешься все выше и выше вверх, к небу. Сосредоточься на этом ощущении.

4. Поднимите и поставь левую ногу на правое бедро. Подержи ее так 30 секунд. Ощути, как натянуты мышцы бедра.

5. Медленно опустите левую ногу, затем проделай то же правой ногой. Держи голову прямо и освобождайся от любого напряжения.

6. Медленно опустите правую ногу, руки по швам, встань прямо.

Упражнения для профилактики нарушения осанки

«РОЛИК»

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине впереди назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза. (Для мышц спины, ног; гибкости).

«ПОЗА АЛМАЗА»

Сидя «по-турецки», руки положить на бедра, ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше.

«ПОЗА ЛОТОСА»

Сидя на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить.

«ПОЗА ВИНТА»

Сидя на полу, ноги вытянуты. Правая пятка помещается под левое бедро. Левая нога переноситься через правое бедро на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположную сторону.

«ПОЗА ВЕРБЛЮДА»

Стоя на коленях, ноги вместе. На вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснуться пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

«ПОЗА ДОБРОЙ КОШКИ»

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх. Повторить 3-4 раза.

«ПОЗА ЗЛОЙ КОШКИ» Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу.

« **ШАВАССАНА»** Поза полного расслабления

Лежа на спине, руки вдоль туловища, глаза закрыты, расслабиться

Заключительная часть.

Для того, чтобы практика была эффективна, развивала вашу силу и выносливость, без побочных эффектов, лучше, чтобы практика состояла на 30% из статики, и на 70 из динамики! Но так как в йоге всегда есть разминка, основная часть и Шавасана, то можно сделать динамической разминку, статические асаны, и завершить прекрасным полётом в Шавасану.

Рефлексия

Инструктор по физ.культуре: Завершая свой мастер – класс, я предлагаю вам уважаемые коллеги, выразить интерес к теме и своё отношение к содержанию мастер-класса с помощью улыбки, если это было информативно. Благодарю за внимание! Будьте здоровы!