

ХАТХА - ЙОГА

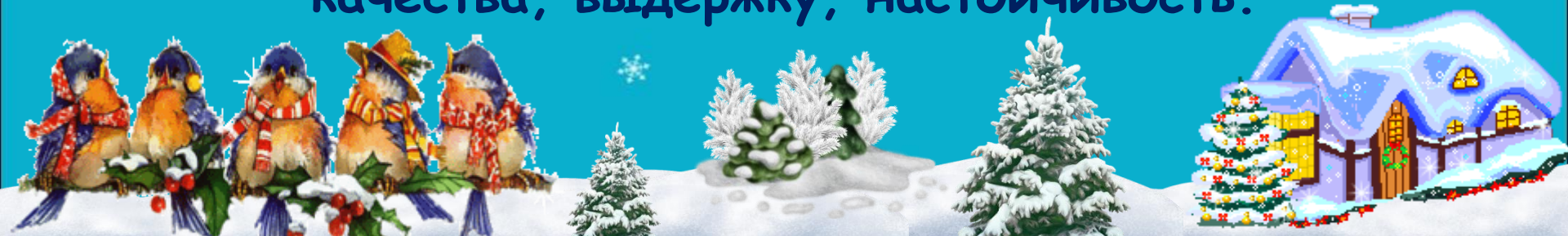
«ЗИМНЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ КОЛОБКА»

Открытый показ занятия для педагогов

2016г.



Дошкольный возраст - важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Поэтому в детском саду № 17 «Елочка» в целях сохранения и укрепления здоровья детей используются различные оздоровительные технологии и методики. Так в 2015 г. был внедрен такой нетрадиционный метод оздоровления дошкольников, как хатха-йога. *Хатха-йога* позволяет учить детей чувствовать свое тело, выполнять движения осознано, легко и красиво; развивать гибкость и эластичность позвоночника, формируя правильную осанку; закреплять навыки правильного дыхания; воспитывать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость.



Хатха-йога - это полноценная гимнастика, развивающая и укрепляющая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с нарушением осанки и способ стать гибким, ловким и выносливым. 27 января 2016 года в спортивном зале детского сада № 17 «Елочка» состоялся открытый показ для педагогов занятия хатха-йога «Зимнее путешествие Колобка» под руководством Е.Ю. Угаровой, где был представлен опыт работы по парциальной программе для дошкольников.





Дети строем вошли в зал и под заранее подготовленную музыку стали выполнять различные виды ходьбы. Это было необходимо для того, чтобы разогреть мышцы тела.

Занятие началось с **общеразвивающих гимнастик**: игровой гимнастики «Колобок» и гимнастики под приговорки «Белый снег». Основные задачи гимнастики – это не только укрепление опорно-двигательной системы, но и развитие чувства ритма, координации, умение включаться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила, доставить радость малышам.



Во время выполнения игровой гимнастики «Колобок» дети вместе с воображаемой бабушкой замесили тесто и испекли Колобка, который впоследствии резво ускакал от них.



Затем дети, побежавшие следом за Колобком, очутились в прекрасном зимнем лесу, они увидели, как пушистый снег мягко и тихо ложится на землю и все вокруг становится белым бело. Это была гимнастика под приговорки «Белый снег».



Далее последовал самомассаж, применяемый для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела.

Выполняя самомассаж «Снеговик» ребята слепили красивого снеговика, нарисовали ему широкий рот, нашли морковь для носа и угольки для глаз, надели косо шляпу; и снеговик ожил и пустился в пляс.



В дальнейшем дети приступили к основной части занятия - *асанам*, ход выполнения которых представлен ниже. Асаны выполнялись в виде пластической игры в образы, выдох в основном выполнялся со звуковым сопровождением. Это позволяет укрепить и развить дыхательную систему. Задачи асан - укрепление опорно-двигательной, сердечнососудистой и дыхательной систем, профилактика нарушения осанки, повышение силы и упругости мышц и связок, повышение выносливости и иммунитета.



«СОЛНЕЧНАЯ ПОЗА»

Встать прямо, ноги развести на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.



«АИСТ»

Встать прямо, пятки и носки вместе. На вдохе поднять руки над головой, слегка прогнуться назад и на выдохе медленно наклоняться вперед, вытягивая руки как можно сильнее, голова тянется вперед вслед за руками, спина остается прямой. Наклон производится за счет тазобедренных суставов. Обхватить щиколотки руками и стараться подтянуть живот к бедрам с помощью напряжения мышц рук. Дыхание не задерживать.



«СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ»

Лежа на полу лицом вниз, со вдохом отжаться на руках. С выдохом поднять таз вверх, переводя ноги с носков на полную ступню. Таз поднять вверх максимально, ноги в коленях прямые, руки прямые на одной линии с корпусом. Голова расположена между руками, лицо смотрит на втянутый живот. В таком положении задержка на выдохе. Затем со вдохом опустить таз и с выдохом вернуться в и. п.



«КОШКА»

«КОШЕЧКА ДОБРАЯ»

Встать на четвереньки, медленно и плавно поднять голову и прогнуться в пояснице. Дыхание ровное. Удерживать позу 5-6 с.

«КОШЕЧКА СЕРДИТАЯ»

Медленно и плавно опустить голову, а спину выгнуть вверх. Удерживать позу в течение 5-6 с. Снова перейти в позу «Кошечка добрая». Чередовать эти позы 3-4 раза.



«КОБРА»

Лечь на живот, ноги вместе, руки согнуть в локтях и ладони положить рядом на уровне плеч. Шею вытянуть и подбородок упереть в пол.

Медленно поднять голову и плечи, удерживая это положение за счет мышц спины (локти лежат на полу). Затем медленно выпрямить руки, шею тянуть вверх, смотреть в потолок. Задержаться в этом положении в течение 3-5 с. Произнести: «Ш-ш-ш».



«КОРОВА»

Сесть на пятки (между пятками), носки обращены назад. Сцепить руки за спиной в «замок» (поднять вертикально вверх правую руку, согнуть ее в локте и захватить пальцы руки, заведенной за спину). Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой - вниз. Остаться в позе 10-15 с, после чего опустить руки. Повторить позу, поднимая вверх левую руку.



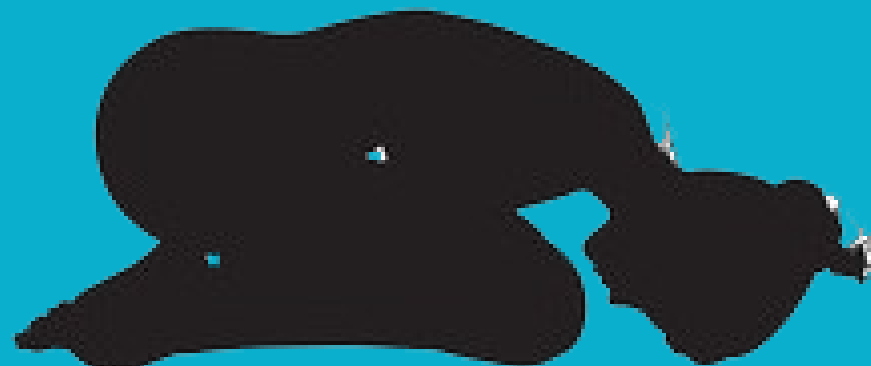
«ПОСОХ»

Сесть на коврик, вытянуть ноги перед собой и соединить стопы. Прямые руки касаются пола ладонями с двух сторон таза. Пальцы рук смотрят вперед. Отвести плечи назад и вытянуть всю спину под прямым углом к полу. Держать голову прямо и смотреть перед собой: пусть позвоночник вытягивается от копчика к темени и напоминает посох, на который можно опереться.



«ПАЛЬМА»

Сид по-турецки. Пальцы соединить в «замок», «замок» вывернуть ладонями наружу. Вытянуть руки над головой. Руки напрячь и тянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночник. Дыхание ровное, глубокое. Позу удерживать 8-10 с и сразу переходить в позу «Ребенок».



«ЛЕВ»

Сесть в тазовую позу, положив расслабленные кисти рук на колени. Затем одновременно сделать полный выдох, втянуть живот, как можно шире веером растопырить пальцы рук, выпрямить руки в локтях, вытаращить глаза, сводя их внутрь, постараться достать кончиком языка подбородка и издать рев. Остаться в этом положении 10-15 с, потом вернуться в и. п. и расслабиться в тазовой позе.



«БАБОЧКА»

Сидя, согнуть ноги в коленях, ступни соединить подошвами и, удерживая руками, подвести как можно ближе к животу. Развести колени в стороны. Делать махи коленями, стараясь опускать их как можно ниже.



«РЫБА»

Сидя, ноги вместе вытянуты перед собой. Отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола.

Прямые руки и ноги поставить под углом 45° к полу, ладони рук соединить. Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в и. п. при помощи локтей, не ложась спиной на пол.





Далее последовала дыхательная гимнастика - гимнастические упражнения с произвольным изменением характера или продолжительности дыхательного цикла. Эти упражнения предназначены для обучения детей дышать носом в целях профилактики ОРЗ и дыхательных заболеваний.

Во время выполнения *дыхательной гимнастики «Сдуваем с ладошки снежинку»* на детские ладошки стали опускаться снежинки, а дети их сдували.

Затем дети выполнили *гимнастику для глаз*, которая улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению их утомляемости, укрепляет глазодвигательные мышцы. Во время *гимнастики для глаз «Тише, тише»* дети увидели высоко на горке, на елке, и внизу: под горкой, под елкой снег и, узнав, что под снегом спит медведь, не стали шуметь.



Затем дети перешли к этапу **релаксации**. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов и оказывают положительное влияние на здоровье. Они учат снимать напряжение, не замыкаться на своих проблемах и через сюжетно-ролевые игры уметь находить причины этого состояния

На этапе **релаксации «Снежная баба»** дети предстали в образе больших красивых снежных баб, которые растаяли на солнышке и превратились в теплые лужицы.



В завершении дети поиграли в подвижную игру «Догони Колобка», которая способствует развитию внимания, пространственного ориентирования, ловкости и точности. Ребята помогли Колобку убежать от хитрой лисы.



В итоге педагоги смогли почерпнуть что-то новое и интересное для себя. Игровые гимнастики, гимнастики под приговорки, для глаз, самомассаж, релаксации, подвижные игры, и даже асаны - эти отдельные элементы можно использовать повседневно: на утренней гимнастике, гимнастике пробуждения, в перерыве между занятиями или просто в свободное время. Детская йога имеет огромную практическую ценность и требует дальнейшего изучения и применения в жизни.



Материал подготовила Е.Ю. Угарова