

**Филиал МБДОУ – детского сада «Детство»  
детский сад №318**

# **Использование элементов йоги на физкультурных занятиях**



**Разработал инструктор по физической культуре  
Семёнова Татьяна Борисовна**



**«Все мы – дети.**

**Учится никогда не поздно!**

**И чем раньше это делать, тем лучше.**

**Впрочем, лучше поздно, чем никогда!!!»**

**Цель** – снижение заболеваемости детей, укрепление физического и психологического здоровья детей дошкольного возраста на основе использования современных здоровьесберегающих и нетрадиционных методов.

**Задачи:**

1. Формирование потребности к здоровому образу жизни и положительного отношения к физическим упражнениям.
2. Формирование правильной осанки и постановки стопы.
3. Подготовка детей к школе и создание эмоционального благополучия через снижение заболеваемости.

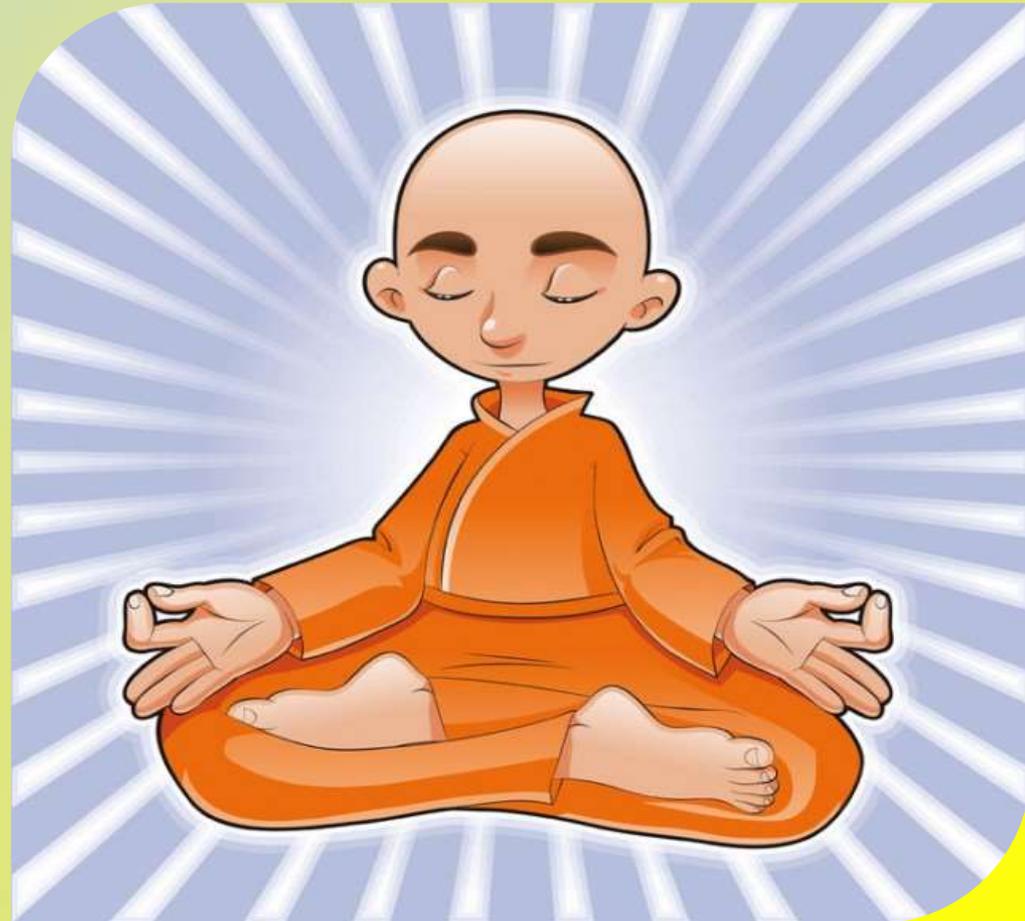
**Методы работы:**

- элементы хатха-йоги;
- дыхательная гимнастика;
- суставная гимнастика;
- самомассаж;
- игровые упражнения.

**Йога** является древним учением, предназначенным для оздоровления тела и для успокоения, укрепления и прояснения ума. Хорошее пищеварение, крепкий сон, энергичное состояние и энтузиазм, прекрасное функционирование внутренних органов, гибкость и хороший мышечный тонус, счастье и постоянная лёгкость - лишь некоторые из достижений, которые можно достичь с помощью регулярной практики Йоги.



В йоге все взаимосвязано,  
физическое и психическое  
состояние тела и души.



**Йога показана детям по многим причинам:** она развивает гибкость ума и тела, осознанность. Ребенок, совершая движения, начинает лучше понимать – осознавать свое тело, дыхание. Как следствие, улучшается баланс, развивается координация, концентрация и внимание. Все больше научных данных подтверждают пользу занятий йогой в раннем возрасте.

**Йога** – это комплексная система психофизических упражнений, которые, если их выполнять правильно и достаточно долго систематически повторяя, могут восстановить здоровье, обеспечить хорошую физическую форму и гармонию всех сил человека. Специальные упражнения ориентированы на укрепление и расслабление мышц позвоночника, от головы до нижних конечностей.

**Охрана и укрепление здоровья детей** – одна из главных задач, стоящих перед детским садом и семьей.

**Здоровье детей** – это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

Здоровье и спокойствие являются врождённым правом каждого ребёнка. Мы, как любящие родители и воспитатели, обязаны обеспечить детей знанием о том, как поддерживать и развивать эти два самых ценных дара.



**Опорно-двигательный аппарат** – это костно-мышечная система, единый комплекс, состоящий из костей скелета с суставами, связок, мышц, их нервных образований, обеспечивающий опору тела и передвижение человека в пространстве, а также движения отдельных частей тела и органов (головы, конечностей и др.).

**Позвоночник** — это несущий элемент скелета. Если бы он состоял из сплошного костного стержня, то наши движения были бы скованными, лишёнными гибкости и доставляли бы неприятные ощущения. Регулярные занятия йогой помогают укрепить и сделать позвоночник более гибким, продлить молодость тела и сохранить здоровье.

## ПОЗВОНОЧНИК - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ



№ позвонка	Органы и части тела, связанные с позвонком	Симптомы и патологии, возникающие при смещении позвонка
C 1	Гипофиз, внутреннее ухо, мозг, симпатическая нервная система	Головные боли, нервозность, повышенное давление, мигрени, проблемы со сном
C 2	Глаза, зрительный и слуховой нервы, височные кости	Заболевания глаз, аллергия, снижение слуха, обмороки
C 3	Щеки, внешнее ухо, лицевой нерв, зубы	Невралгия, невриты, угри
C 4	Нос, губы, рот, евстахиева труба	Нарушение слуха, увеличенные аденоиды
C 5	Горловые связки	Боль в горле, тонзиллит, ларингит
C 6	Мышцы шеи, предплечья	Боли в шее, плечах, в затылке
C 7	Щитовидная железа, плечевой сустав, локтевой сустав	Гипотериоз, нарушение подвижности в плечах и локте
D 1	Руки, запястья и ладони, пищевод и трахея	Астма, кашель, боли в руках и ладонях
D 2	Сердце	Аритмия, боли за грудной, Ишемическая болезнь
D 3	Бронхи, легкие, плевра, грудь и соски	Бронхиты, астма, плевриты, пневмония
D 4	Желчный пузырь, желчный проток	Камни в желчном пузыре, желтуха, нарушение усвоения жиров
D 5	Печень, солнечное сплетение	Расстройства работы печени, желтуха, нарушение свертываемости крови
D 6	Желудок	Гастриты, язвы, нарушение пищеварения
D 7	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Диабет, язвы, расстройства пищеварения и стула
D 8	Селезенка, диафрагма	Икота, нарушение дыхания
D 9	Надпочечник	Слабость иммунной системы
D 10	Почки	Болезни почек, слабость
D 11		Расстройства мочеиспускания, хронические заболевания почек
D 12	Тонкая и толстые кишки, Паховые кольца, фаллопиевы трубы	Нарушение пищеварения, заболевания женских половых органов, бесплодие
L 1	Брюшная полость, верх бедра	Грыжи, запоры, колит, диарея
L 2	Аппендикс	Аппендицит, кишечные колики
L 3	Половые органы, мочевой пузырь, коленка	Расстройство мочевого пузыря, Импотенция, боли в коленях
L 4	Предстательная железа, голени, стопы	Боли в голених, стопах, ишиас, люмбагия, нарушения мочеиспускания
L 5	Голени, стопы, пальцы ног	Отеки, боли в лодыжках, плоскостопие
Крестец	Бедренные кости, ягодицы	Боли в крестце
Копчик	Прямая кишка, задний проход	Геморрой, нарушение функции Тазовых органов

# ДИАГНОСТИКА ОСАНКИ

I. Внешний вид - обе стороны тела должны быть симметричны;

- все движения позвоночника должны быть одинаковы

(наклоны и повороты в стороны).



II. Выявление нарушения осанки. Для выявления сутулости применяем сантиметровую ленту. Если результат близок к «1» или больше её – значит нарушений нет.



### III. Гибкость позвоночника.

Определяем в позе хатха-йоги «Голова к коленям».



### IV. Равновесие. Определяем в позе хатха-йоги «Дерево»



### V. Статическая выносливость. (тест Крауса Вебера)

Поза «Лодка» (10 секунд)



Поза «Согнутая свеча» (10 секунд)



После проведения диагностики у большинства детей были выявлены нарушения осанки и плоскостопия стопы. Это побудило меня к поиску новых форм и методов физкультурно-оздоровительной работы с детьми, не требующих к тому же особых материальных затрат. Я решила обратиться к Хатха-йоге.

# ДИАГНОСТИКА СТОПЫ

## I. Опрос родителей;

### Опрос «Что поможет оздоровить ступни?»

1. Гимнастика дома, занятия физкультурой, занятия в спортивной секции, занятия йогой, занятия танцами, занятия хореографией. регулярно дома
2. Как часто надо проводить занятия по оздоровлению ступни? регулярно
3. Влияет ли плоскостопие на здоровье ребенка? да
4. Плоскостопие и нарушение осанки взаимосвязаны? да

### Опрос «Здоровье начинается со ступни»

1. Возраст ребенка? 5
2. Условия активной жизни дома? хорошие
3. Наличие жалоб на утомляемость и боли в нижних конечностях? нет
4. Перенесенные заболевания или травмы опорно-двигательного аппарата? нет
5. Активность ребенка – подвижен, сидит? сидит, подвижен

## II. Внешний вид ступни: - определение длины пальцев,



что свидетельствует к предрасположенности к плоскостопию;

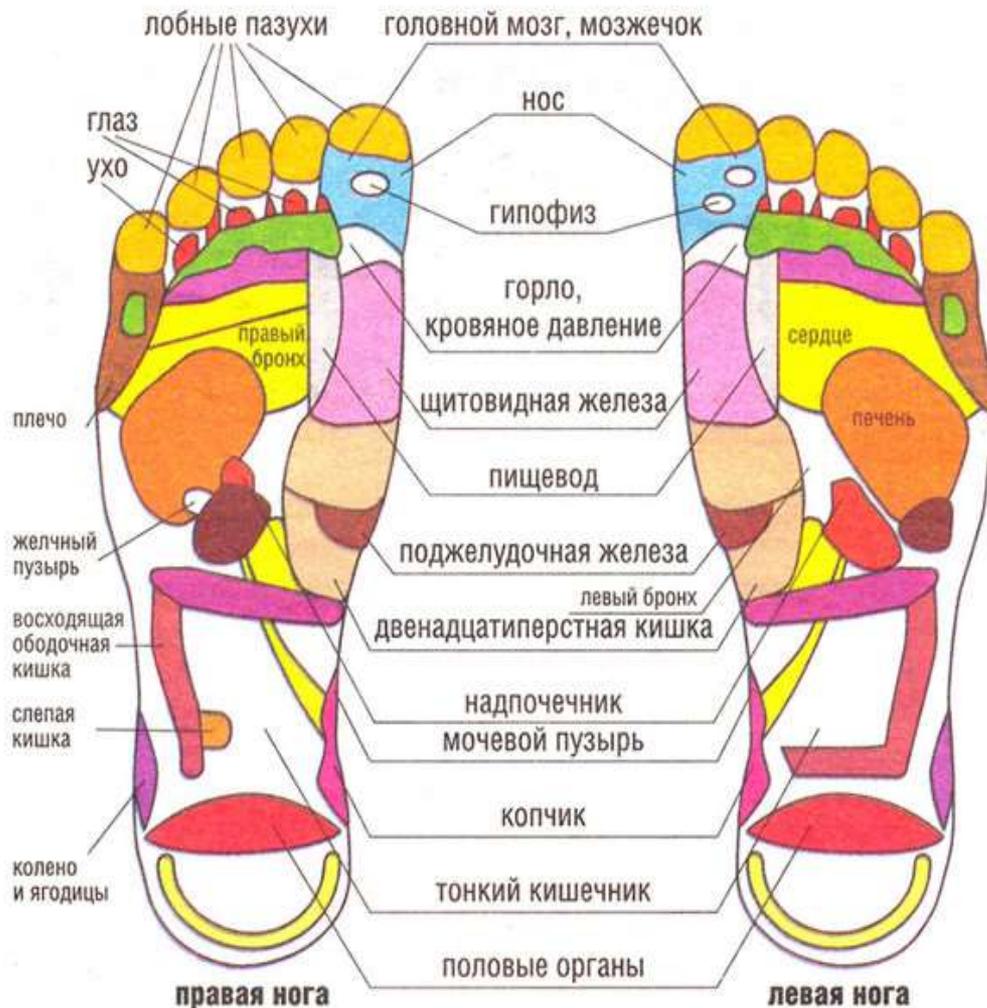
- оценка положения стопы в И.П. стоя, осмотр спереди, сзади, с внутренней и внешней стороны подошвы;

- оценка положения стоп при ходьбе.

## III. Плантография - способ диагностики раннего плоскостопия.



## Ищем «кнопку» для воздействия на разные органы



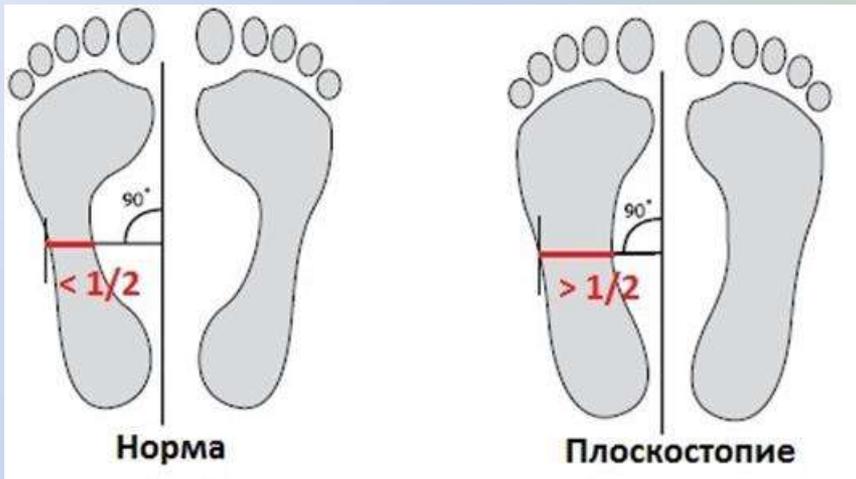
Очень важно. Для позвоночного столба, а в дальнейшем для здоровья. Как сформировалась стопа. Нарушения формы стопы влекут изменения во всех суставных поверхностях до первого шейного позвонка.

## Ножка малыша



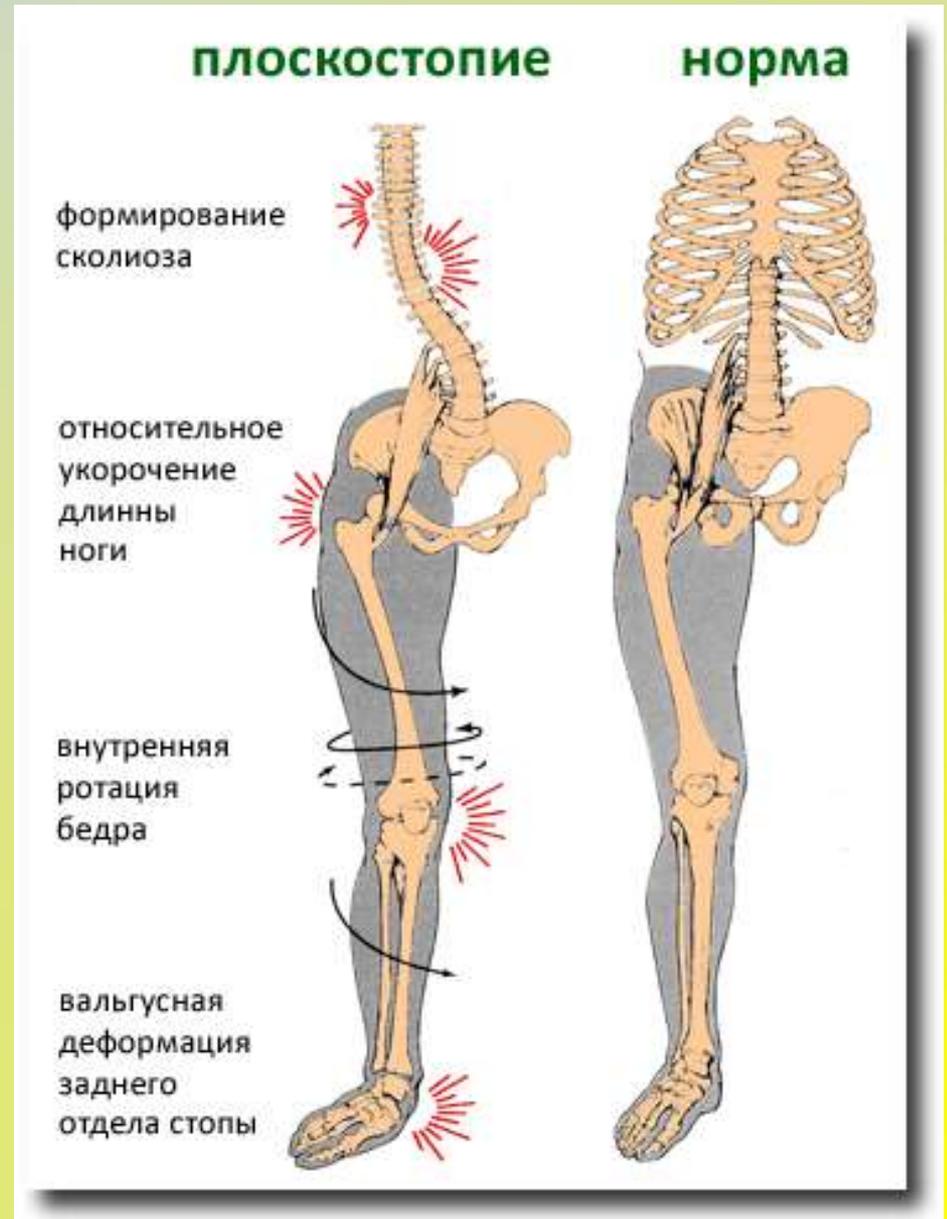
*Мягко массируя определенную зону на детской стопе, вы успокоите своего малыша если у него что-то болит*

1. нос и горло
2. зубы и голова
3. солнечное сплетение
4. верхняя часть живота
5. нижняя часть живота
6. тазовая область



Очень важно, для позвоночного столба, а в дальнейшем для всего здоровья, как сформировалась стопа.

Нарушение формы стопы влекут изменения во всех суставных поверхностях до первого шейного позвонка.



**Хатха-йога** – система, по приданию подаренная Богом Шивой.

**Хатха Йога** - всеохватывающая система, включающая в себя лёгкие, не напряжённые позы, растяжки, положения равновесия, дыхание, расслабление и медитативные практики. Её регулярная практика даёт нам возможность ощущать подвижность, жизнеспособность и ясную осознанность в нашей повседневной жизни. Качество того, какими мы становимся, зачастую обусловлено нашим воспитанием. Здоровье и спокойствие являются врождённым правом каждого ребёнка. Мы, как любящие родители и воспитатели, обязаны обеспечить детей знанием о том, как поддерживать и развивать эти два самых ценных дара.

