

Филиал Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения – детского сада «Детство»
Детский сад №318

Г.Екатеринбург, ул. Фестивальная, д. 7 «А», тел: 8(343)360-48-67

Авторское пособие

Использование элементов йоги на физкультурных занятиях для
Стимулирования физического, психического и эмоционального развития детей
дошкольного возраста.

Разработчик: Семёнова Татьяна Борисовна
Инструктор по физической культуре, 1КК

г.Екатеринбург

Содержание:

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ПОЗВОНОЧНИКИСТОПА,КАКСОСТАВЛЯЮЩИЕЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ	5
Здоровье	5
Что тако ейога.....	5
Асана	6
Хатха-йога.....	7
2. МЕТОДЫДИАГНОСТИЧЕСКОГОИССЛЕДОВАНИЯ	8
Диагностика начального уровня (методы диагностики)	8
3. СТРУКТУРАИСОДЕРЖАНИЕЗАНЯТИЯ	10
4. КОНТРОЛЬНЫЙЭТАПИССЛЕДОВАНИЯ	12
Диагностика, графики, выводы.....	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	14

Введение.

Что может быть для нас важнее собственного здоровья? Наверное, только здоровье наших детей. В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры, полноценно гулять, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей.

Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту. Настоящего физического здоровья и душевного равновесия может достигнуть лишь тот, кому с детства удалось научиться жить в гармонии с собой, с окружающей природой, управлять своими эмоциями и мышлением. Эта работа посвящена освещению опыта использования детской йоги на физкультурных занятиях в детском саду. В ней описываются основные положения методики, планирования организации занятий, а так же, анализ и эффективности занятий и собственные наблюдения за опытом работы.

В должности инструктора по физической культуре в МДОУ № 318 я работаю с 2012 года. Изучение результатов комплексных медицинских обследований детей МДОУ свидетельствовало о снижении уровня их здоровья, это подтверждала и физическая диагностика. В основном прослеживались нарушения в функционировании опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, гиперактивность.

Это побудило меня к поиску новых форм и методов физкультурно-оздоровительной работы с детьми, не требующих к тому же особых материальных затрат. Новая форма работы по формированию физической культуры дошкольников, по моему мнению, должна основываться на трех основных направлениях: социально-психологическом, интеллектуальном и двигательном.

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

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих задач:

- 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.**

Глава 1. Позвоночник стопа, как составляющие залог здоровья.

Здоровье.

Здоровье—состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

«Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья» Б.Н.Чумаков

В настоящее время в непростых социально-экономических условиях стоит проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. В Концепции дошкольного образования подчеркивается, что одной из основных позиций обновления детского сада на современном этапе развития общества является охрана и укрепление здоровья детей. В дошкольном возрасте стремительно развиваются физические и психические функции, которые становятся фундаментом всей последующей жизни. Поэтому воспитание здорового образа жизни должно начинаться в дошкольном возрасте. Актуальной становится задача воспитания интереса к движению, повышения естественной двигательной активности детей.

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

Изучив дополнительную литературу по физкультурно-оздоровительной работе с детьми, я сделала вывод, что эффективным средством отвечающим выше изложенным принципам развития детей, будет использование детской йоги. Так как база йоги очень обширна и сложна, на своих занятиях я использую элементы хатха-йоги (основанной на выполнении упражнений связанных с животными и окружающими предметами) для развития физических, умственных и эмоциональных способностей детей.

Что такое йога.

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 упражнениях йоги потенциально заложены дополнительные резервы тренировки дыхания и внимания. Использование различных видов массажа (пальчиковый, точечный самомассаж), суставная гимнастика, что способствует предупреждению заболеваний детей и познанию своего тела.

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.

Главная особенность йоги – укрепление тела, как по средствам выполнения определенных положений и поз, так и внутри, в процессе медитации и полной концентрации внимания на себе самом. Одно из основных преимуществ этого направления по сравнению с другими видами физической активности – отсутствие пределов в самосовершенствовании тела.

Смысловой перевод слова йога – соединение, объединение с чем-то, то есть – все что соединяется. В йоге все взаимосвязано, физическое и психическое состояние тела и души.

Асаны.

В переводе с санскрита слово асана означает «устойчивое и удобное положение».

АСАНА (Asana) — это определенное положение (поза) тела в йоге. При выполнении важно помнить, что асана должна быть уравновешенной и приятной. Это достигается избавлением от усилий во время ее выполнения и правильным отношением разума, который перенимает это телесное равновесие путем размышления о совершенном и бесконечном покое, присущем основе всего сущего. При условии такого равновесия и покоя, которое предполагает отсутствие внутренних противоречий и затрат мышечной энергии, тело может очень долго пребывать в радостном состоянии, не уставая и не обращая практически никакого внимания на внешние раздражители.

Новизна моей работы по оздоровлению дошкольников заключается в принципиальном отличии упражнений йоги от классических физических

упражнений. Асаны йоги являются психофизиологическими. Тогда как обычные тренировки воздействуют исключительно на тело. Асаны помогают не только почувствовать свое тело, развить мышцы и повысить гибкость, но стабилизировать ум и заглянуть в себя. При выполнении простых физических упражнений достаточно лишь физической точности, тогда как асаны требуют, кроме того, концентрации ума и тела, что приводит к их равновесию.

Хатха-йога.

ХАТХА-ЙОГА - форма йоги, связанная в первую очередь с регуляцией дыхания, а также с другими дисциплинами тренировки и упражнений тела. Обычно считается, что "ха" означает вдох, а "тха" - выдох; они переводятся соответственно как солнечное и лунное дыхание.

Хатха йога - это общее название, относящееся ко всем видам йоги, включающим в себя асаны (положения тела), пранаяму (дыхательные техники), расслабление и медитацию.

Доступность хатха-йоги в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей. Занятия Хатха-йога – это не спорт, в йоге нет соперничества.

Хатха-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.

Глава 2. Методы диагностического исследования.

Диагностика начального уровня (методы и выводы диагностики).

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Считается, что до 4 лет плоскостопие и неправильная осанка – норма. Но с 3 лет нужно уделять внимание на профилактику плоскостопия и осанке.

Плоскостопие влияет на весь организм.

Как проверить позвоночник (Ровный или нет? Сутулость? Гибкость?):

- Обе стороны тела должны быть симметричны (руки, ноги, ягодицы, лопатки, черты лица, глаза);

- все движения позвоночника должны быть одинаковы (наклоны и повороты вправо и влево).

Стоим ровно: если вам кажется, что вы стоите без движения, но ваше тело совершает массу движений, чтобы остаться в вертикальном положении, кости в постоянном поиске идеального вертикального положения, начиная от всех костей стоп до первого шейного позвонка.

Выявление нарушения осанки.

1) Для выявления сутулости сантиметровой лентой измерить расстояние между самым отдаленными точками левого и правого плеча, отступая вниз 3-5 см от плечевого сустава со стороны груди и спины. Первый результат (со стороны груди) разделите на второй (со стороны спины). Если получится число близкое к «1» или больше ее, значит нарушений нет и наоборот.

2) Встаньте спиной к стене, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Попробуйте между стенкой и спиной просунуть кулак, если хорошо проходит – нарушение осанки, если ладонь – хорошо.

3) Гибкость позвоночника.

4) Тест на осанку.

* Очень важно, для позвоночного столба, а в дальнейшем для всего здоровья, как сформировалась стопа. Поэтому важно, чтобы к 4 годам, стопа ребенка прогибалась от пятки, по наружному краю стопы и импульс движения проходил через все пальцы от мизинца к большому. Только в этом случае не будет нарушения осанки. Нарушение формы стопы влекут изменения во всех суставных поверхностях до первого шейного позвонка. В

первые 6 лет жизни это может проявляться в частых простудных заболеваниях.

* Чтобы свести к минимуму плоскостопие стопы, надо заниматься каждый день не менее 4-6 месяцев, поэтому в этом должны быть заинтересованы и родители. Поэтому для заинтересованных родителей в здоровье ребенка мной проводятся круглые столы, обучающие занятия, опросы, анкетирование.

* Чтобы узнать здорова ступня или нет, работу начинают с диагностики стопы:

1. Опрос родителей:

- Возраст ребенка
- Условия жизни дома (условия для активноезанятия детей)
- наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях
- перенесенные заболевания или травмы опорно-двигательного аппарата
- активность ребенка–подвижен, сидит.

2. Внешний вид ступни:

- Определение длины пальцев, что свидетельствует к предрасположенности к поперечному плоскостопию
- оценка положения стопы ви. п. стоя, осмотр спереди, сзади, с внутренней и с внешней стороны подошвы
- оценка положения стоп при ходьбе.

3. Плантография – самый доступный способ диагностики раннего плоскостопия (отпечаток стопы).

После проведенной диагностики с медицинским работником детского сада № 318 мы выявили у большинства детей нарушение осанки и плоскостопие стопы. Это привело меня к выводу о том, что использование лишь традиционной системы занятий с детьми не достаточно для решения возникших проблем. Это побудило меня к поиску новых форм и методов физкультурно-оздоровительной работы с детьми, не требующих к тому же особых материальных затрат. И решила обратиться к Хатха-йоге.

Глава 3. Структура и содержание занятия.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Планирование физкультурных занятий с элементами хатха-йоги.

Работа по данной теме ведётся с 2012 года. Мною были разработаны планы и апробирована методика организации и проведения физкультурных занятий с элементами хатха-йоги для детей с 4 до 7 лет. Сначала поза называется и показывается детям, рассматриваются схемы её выполнения, даётся словесная инструкция. Затем дети учатся правильно и последовательно выполнять позу, сосредотачиваться на ощущениях в своем теле. На последующих занятиях дети выполняют позы самостоятельно, ориентируясь на схемы или словесную инструкцию. Раз в месяц организуется обобщающее занятие, состоящее из комплекса знакомых поз объединённых одним сюжетом (Лягушка – путешественница, Колобок). Интересная история, сопровождающая выполнение упражнений очень нравится детям, развивает воображение и поддерживает интерес к занятиям.

Занятия с элементами йоги строятся по неизменной структуре:

Основу занятий составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: Подготовить организм к занятию, настроить детей на хорошее, доброе. Разогреть суставы.

В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, массажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки- отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

Основная часть: Вначале разучивается комплекс статических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при выполнении позы. Выполнять позу правильно, но без напряжения. Позу

держат рекомендованное время. Дыхание свободное, спокойное, ровное. Предложить ребёнку представить мысленно, на кого похожа поза – на животное, птицу или предмет. Это придаёт эмоциональный настрой и поможет ребёнку быстрее освоить позу.

Заключительная часть: Основная задача части научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (поза) в хатха-йоге – упражнения на расслабление. Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя. Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела. Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости. Фиксация позы длиться не более 5 секунд, максимальное пребывание в позе 15-20 секунд. Слово асан означает «удобное сиденье», поэтому детям всегда должно быть комфортно.

Кроме того, я могу отметить повышенный интерес детей к занятиям йогой, их эмоциональный отклик и заинтересованность в изучении новых движений и поз. Дети стали более раскрепощены, в играх проявляют фантазию, придумывают свои позы (по сказке Колобок), оценивают другие. Так же дети с большим старанием и сосредоточенностью выполняют дыхательные упражнения. Во время выполнения простых физических упражнений стараются правильно дышать, результат этого снижение заболеваемости в осенне-зимний период.

Таким образом, занятия наполняются нетрадиционным содержанием, где дети раскрывают возможность своего тела через различные упражнения, способствующие распределению нагрузки на все группы мышц, дающие возможность перевоплощаться, способствующие хорошей нагрузке на сердечно-сосудистую систему и гармонично развивающей все тело. Кроме того, в упражнениях йоги потенциально заложены дополнительные резервы тренировки дыхания и внимания. Использование различных видов массажа: пальчиковый, точечный, самомассаж, суставная гимнастика, что способствует предупреждению заболеваний детей и познанию своего тела. Отмечу также положительное влияние музыки на нервную систему детей используемой на занятиях. Каждый инструмент влияет на какой-то определенный орган, но в соответствии с месяцами года влияние звуков музыки усиливается.

Практическая значимость использования элементов йоги в физкультурных занятиях заключается в оздоровлении и гармоничном развитии детей,

укреплении мышц тела, развитии гибкости тела и эластичности позвоночника, обучения навыкам правильного дыхания и расслабления. Развитие координации движений, равновесия, а следовательно, умение сосредоточиться. Кроме того развивается морально волевые качества, выдержка, настойчивость достижения цели.

Глава 4. Контрольный этап исследования.

Диагностика, графики, выводы.

В анализе диагностики физического развития детей за два года можно отметить положительную динамику роста физических качеств детей, а также, отмечается повышенный интерес детей к занятиям, их эмоциональный отклик и заинтересованность в изучении новых движений и поз. Гистограмма результатов общей диагностики по физической культуре (2020 – 2021 г.г).

На гистограмме видно, что уровень сформированности и развития основных качеств и движений соответствует хорошему уровню, и возросло по сравнению с прошлыми годами. Особенно высокий процент улучшения результатов наблюдается по параметру гибкость.

График отслеживания результатов эффективности использования хатха-йоги в качестве средства развития гибкости детей (2020 – 2021 г.г)

На графике виден неуклонный рост показателя гибкости детей, которые на протяжении двух лет занимаются по выше изложенной системе занятий. Ведь одна из задач йоги повышение гибкости человека, эластичности суставов. Так же улучшилось состояние стоп у детей, не выявлено изменений в форме стопы.

Дополнительно проводилось диагностика на равновесие, гибкость и статическую выносливость (Диагностика проводилась в виде соревнований).

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с Прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше – отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.

Статическая. Выносливость (тест Крауса Вебера)	Даются 2 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.
--	--	--

Этими тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата, улучшение координации движений и укрепление мышц позвоночного столба.

Заключение.

Я считаю, что выбранное мною направление работы с дошкольниками эффективный способ физического, умственного и эмоционального развития дошкольников, о чем свидетельствуют диагностические данные. Грамотно организованная физкультурно-оздоровительная работа дала положительные результаты:

- Дети стали более гибкими, их движения красивыми и плавными;
- умение правильно дышать снизило заболеваемость в осенне-зимний период;
- умение расслабляться помогает детям быстро успокоиться, а следовательно, лучше усвоить учебную информацию;
- придумывание новых поз и игр развивает воображение детей и дает возможность фантазировать;
- заинтересованность детей интересной деятельностью повышает внимание и сосредоточенность;
- принципиальное отличие упражнений йоги от обычных психофизиологических упражнений повышает оздоровительное влияние на организм ребенка и нервную систему;
- также на занятиях йогой невозможно заскучать, что особенно актуально в работе с дошкольниками.
- Результаты этих лет показали, что внедрение элементов йоги на занятиях физкультурой дошкольников очень перспективное и актуальное направление работы, способствующее не только физическому развитию детей, но и эмоциональному, умственному, то есть гармоничному развитию детей в очень увлекательной и ненавязчивой форме.
- Поэтому я планирую и в дальнейшем использовать на физкультурных занятиях с детьми элементов йоги добиваясь и других поставленных целей, используя большие возможности йоги. Перед собой я ставлю цель разработать систему физкультурных занятий основанную на повышении интереса детей к занятиям за счет введения увлекательных упражнений йоги во все части занятия; найти новые приемы и методы эффективного внедрения элементов йоги в физкультурно-оздоровительную работу, а также использовать возможность занятий йогой на фитболах с целью коррекции осанки. Предполагаемая система физического воспитания в детском саду поможет, на мой взгляд, существенно повысить интерес детей к физкультурным занятиям и стимулировать двигательную активность, а следовательно, улучшить здоровье детей. Здоровое и счастливое детство должно дружить с физкультурой и спортом.
- Настоящего физического здоровья и душевного равновесия может достигнуть лишь тот, кому с детства удалось научиться жить в гармонии с собой, с окружающей природой, управлять своими эмоциями и мышлением. Эта работа посвящена осмыслению опыта использования детской йоги на физкультурных

занятиях в детском саду. В ней описываются основные положения методики, планирования организации занятий, а также, анализ эффективности занятий и собственные наблюдения из опыта работы. Йога - поистине универсальная система, на все времена! Не надо думать, что йога - это нечто доступное лишь посвящённым или особо тренированным. Йога - это система, подходящая всем.

Литература:

1. АйенгарБ.Пояснениеикйоге.-М.:Академия,1993.-267с.
2. БорисоваЕ.Н.Системаорганизациифизкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.- Волгоград: Панорама,2007.-112с.
3. ВолковО.А.Весёлаяйога:специальнодлядетей.-Ростов н /Д:Феникс,2008.-125с.
4. ГорьковаЛ.Г.,ОбуховаА.А.Занятияфизкул-ройвДОУ.-М.,2005.-112с.
5. ИвановЮ.М.Йога.Каксохранитьздоровье.-М.,1991.-206с.
6. ЛипеньА.А.Детскаяоздоровительнаяйога.-Спб.:Питер,2009-208с.
7. МиллерЭ.Б.Упражнениянарастяжку.Простаяйогавездеивлюбое время.-М.,2001-137с.
8. ПравдинаН.Б.Йогадлядетей.-М.:Изд.домН.Правдиной,2009.-193с.
9. РаевскийА.Восточнаягимнастика.//Обруч.-2003,№6-С36.
10. СмитД.,ХоллД.,ГибсН.Йога.Большаяиллюстрированная энциклопедия.-М.: Издательство эксмо,2006ю-256с.
11. ХиттелменЙога.Путькфизическомусовершенству.-Ул-к.,- 1992- 175с.
12. Цаур И.,ВолковаЕ.,БордаковскаяО.,Спокойствие,только спокойствие...//Обруч.-2006,№ 1-с41-43.____

