**йога –эффективное средство оздоровления и развития детей старшего и дошкольного возраста.**

**Богомолова С.А.**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Иркутска детский сад № 177

bogomolov.irk@mail.ru

«Всем известно, что только здоровые растения и деревья рождают благоухающие цветы и приносят вкусный плод. Так и здоровый человек расцветает, излучая счастье и улыбки, подобно солнечным лучам»

тренер йоги Айенгар

Одна из проблем, над которой работает инструктор по физической культуре – это «сохранение и укрепление физического здоровья воспитанников через формирование у них представлений о здоровом образе жизни», т.к. здоровый образ жизни ещё не стал нормой для большей части общества.

Современные проблемы развития дошкольников:

* гиперактивность,
* стрессовые ситуации,
* беспокойство,
* нарушение питания,
* плохая экология,
* слабое развитие мышц рук, ног, спины из-за недостаточной двигательной активности.

Одним из направлений решения этих проблем является правильная организация физического воспитания с раннего детства. [Научно-практический журнал №5/2011].

В нашем дошкольном учреждении мы находимся в постоянном поиске разнообразных методик и приёмов, позволяющих с интересом и пользой для воспитанников организовать занятия по физической культуре. С 2017 года постепенно в занятия физической культурой с дошкольниками вводился «Детский фитнес». Начинали с детской аэробики (стрэйчинг, степ-аэробика, звероаэробика), далее дополнили её направлением йоги.

Йога – это комплекс занятий, нетрадиционная техника сохранения и укрепления здоровья детей, которая зарекомендовала себя наилучшим образом.

Йога считается одной из самых уникальных и эффективных систем оздоровления организма. Она сочетает в себе комплекс физических упражнений, дыхательных техник и концентрацию внимания. Регулярные практики меняют жизнь к лучшему и приводят к поразительным результатам для здоровья.

Хатха-йога – это специальная йога для детей, основанная на позах животных и окружающих предметах, доступных дошкольникам. Для занятий не требуется особых приспособлений и сложного инвентаря. Достаточно коврика и расслабляющая музыка. [В. Осипова, 1997].

Детская йога – это полезные для здоровья физические упражнения, позволяющие молодому организму развиваться гармонично.

Детская йога развивает психологически-эмоциональное состояние ребенка. В ней больше спокойствия, расслабления, занятия дыханием, и все это с раннего возраста. Для ребенка-дошкольника крайне важно развивать базовые телесные чувства. Чувства осязания, равновесия, жизни и движения. Эти чувства формируют восприятие тела, своих границ - на этом фундаменте потом строится самоидентификация, уверенность, концентрация и так далее. С помощью йоги не только развиваем физические качества личности, но делаем акцент на нравственное и духовное образование. [А. Бокатов, С. Сергеев, 2009].

Если рассматривать детство как непрерывную цепь изменений и преобразований, от физических до мировоззренческих, то и подход, применяемый на занятиях йоги, и содержание этих занятий будет несколько различаться в зависимости от возраста.

Из всех разнообразных аспектов йоги для детского восприятия наиболее подходят принцип Ямы-Ниямы и асаны. Понятие «Яма» означает комплекс этических норм: правдивость, ненасилие, неворовство, воздержание, нежелание чужого. Нияма устанавливает основы личного поведения: чистота, удовлетворённость, сдержанность и т.д. Таким образом, закрепляя в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально, йога помогает ребенку стать гармонически развитой, творческой личностью.

В этом смысле занятия йогой можно рассматривать как средство воспитания и необходимое дополнение к общему образованию.

В нашем дошкольном учреждении занятия йогой с дошкольниками я начала проводить с сентября 2020 года. Разработан годовой календарный план занятий с дошкольниками от 5 до 7 лет. Занятия проводятся в физкультурном зале, в форме кружка 1 раз в неделю, продолжительность 25-30 минут, количество детей 15-20. Занятия в ДОУ строятся по современным методикам в игровой форме с учетом особенностей детского организма. Необходимое оборудование для занятий: спортивный коврик, музыкальное сопровождение.

Музыка для детской йоги подбирается осознанно, исходя из структуры занятий по примерной продолжительности: беседа и настройка: 2 минуты, разминка: 5   минут, основная часть: 15-20 минут, расслабление, медитация: около 3 минут.

Музыкальное сопровождение во время занятий помогает вызвать ассоциации: гармонии, умиротворение, уединения. Прекрасно подходят звуки: природы, пение ветра, морского прибоя, голоса птиц для расслаблений и активных физических упражнений. Во время прослушивания происходят изменения в организме, мозг дает сигнал расслабиться телу.

В практике йогой музыка оказывает огромное эмоциональное, психологическое, энергетическое влияние на ребенка. Йога с музыкальным сопровождением способствует успокоению и расслаблению посредством звуковых вибраций.

Музыка помогает в выполнении крий. Крия (крийя) Йога - система медитации и дыхательных упражнений. Используется музыка в стили кундалини: Snatam Kaur, Maya Fiennes, Mirabai Ceiba, в исполнении Kaur Khalsa и Singh Khalsa, ансамбля Secret Garden, композиции Saint-Preux, Abel Korzaniowski, Peder B. Helland.

На основные занятия по физической культуре периодически включаются элементы йоги: можно провести разминку или закончить занятие релаксирующими асанами йоги.

Асаны - позы йоги, оказывающие воздействие на различные системы организма, делая гибкими позвоночник и суставы и тонизируя мышцы и внутренние органы. Главное отличие асан йоги от привычных для нас силовых физических упражнений – это отказ от резких движений, которые при многократном повторении неизбежно приводят к появлению усталости, тренировка концентрации и внимания. Асаны направлены на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. 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.

Составлена картотека асан, дыхательной гимнастики, игр на расслабление. Использую такие асаны, как, например:

* поза «Зародыша»: налаживает пищеварение, укрепляет мышцы спины и живота;
* поза «Угла»: налаживает работу кишечного тракта. При вздутии кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет мышцы;
* поза «Мостик»: увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице;
* поза «Ребенок»: улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление;
* поза «Кошки»: упражнение придает гибкость, силу позвоночника, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза;
* поза «Горы»: улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевого суставов, увеличивает объем грудной клетки;
* поза «Бриллиант»: развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. [А. Левшинов, 1996].

На занятиях детской йогой асаны комбинируются с динамичными играми. Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время принимая статичные позы, однако в действительности такое занятие дает комплексный положительный эффект: укрепляется позвоночник, улучшается осанка и координация движений, повышается гибкость и выносливость. Вместе с тем, дети не теряют интереса к занятиям, не утомляются и дают выход энергии.

Детям нравится, когда на занятии происходит развитие какого-либо сюжета.  Это может быть поиск сокровищ, путешествие по джунглям или полет на другие планеты. Дети могут сами создавать свои сюжеты, реализовывая свою фантазию и творческий потенциал.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка».

Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

Кроме того, детям нравится ровная, умиротворяющая и уважительная атмосфера занятий. И йога помогает это развитие стимулировать с помощью бережных движений тела, дыхательных упражнений, практик на развитие внимания и осознанного расслабления. Соединения движения и дыхания в процессе выполнения асан является дополнительным средством оздоровления организма. Релаксация в конце занятия помогает открыть детям удовольствие от покоя тишины. [С. Сергеева, 2008].

Работа инструктора по физической культуре направлена на обучение асанам, последовательность и правильность выполнения асан, контроль согласованности действий и дыхании, гармонизацию внутреннего состояния, развитие коммуникативных навыков, творческого мышления. Во время занятий происходит и корректировка психологического состояния ребёнка – снимается напряжённость, зажатость, неуверенности, повышается самооценка, развивается мелкая и крупная моторика. У гиперактивных детей наблюдается концентрация внимания, они становятся более сосредоточенными на выполнение заданий.

По результатам своей работе я отметила, что дети с большим удовольствием посещают занятия.

Немаловажным в формировании у дошкольников физической культуры является сотрудничество с родителями и педагогами ДОУ. Информация о йоге в виде консультаций размещается на стендах. Для родителей и сотрудников ДОУ проводятся открытые занятия и мастер классы. В личном блоге, на сайте ДОУ и на страничке в Инстаграм размещаю фотоотчет о проделанных занятиях с детьми, интересные факты о йоге.

Все же, несмотря на большие различия в методах преподавания йоги для всех возрастных групп, общим принципом для них является динамичность и разнообразие. Детям свойственна смелость, открытость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее.

Дети от природы непосредственны, искренни и откровенны. Они очень подвижны и любят новизну во всем. Они обладают отвагой, любознательностью, а кроме того, неистощимой энергией. Моя задача –направить эту энергию на созидание, на укрепление здоровья, следования здоровому образу жизни и развитие позитивного отношения к окружающему миру. В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь готовым к любым ее проявления.

Список литературы:

Бокатов А., Сергеев С. «Детская йога (2-е изд.)». - Киев, «Ника-центр», 2009.

Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. 1996.

Научно-практический журнал «Инструктор по физической культуре».- М.: «Сфера», №5/2011

Осипова В. «Поза ребёнка. Хатха-йога в детском саду». ж/Обруч №3 1997

Сергеева С. «Йога для детей». Изд.: АСТ/Астрель Год: 2008 Серия: Рецепты здоровья.

Интернет-источники:

<https://meditation-portal.com/muzyka-i-detskaya-jjoga/>