

## **ЙОГА НАДЁЖНЫЙ ПОМОЩНИК В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ**

Главное в работе с малышами – не упустить «золотое время», когда пластичность всех систем детского организма создает основу для благоприятного развития физических качеств и двигательных навыков.

В настоящее время многие дети страдают от искривления позвоночника. Не проведенная в свое время коррекционная работа в дальнейшем приводит к тяжелому заболеванию – сколиозу. У детей дошкольного возраста нарушения носят функциональный характер и могут быть своевременно исправлены. Общеизвестно, что легче предохранить от болезней, нежели их лечить. Именно в детском возрасте закладываются основы здоровья, закаливается организм, развиваются двигательные навыки и качества. В последние годы большое внимание уделяется нетрадиционным оздоровительным системам, позволяющим добиться хороших результатов по сохранению и укреплению здоровья. Для детей йоговские упражнения – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Дети становятся спокойнее, появляется уверенность в своих силах, так как при выполнении упражнения требуется особая сосредоточенность.

Поэтому на занятиях физкультурой я использую комплексы физических упражнений с элементами Хатха-йоги. Йога – это соединение, гармония трёх начал человека: физического, психического и духовного.

Хатха-йога – это система воспитания здорового тела и здоровой психики, с помощью физических упражнений, релаксации и дыхательных процессов. При выполнении физических упражнений согласовываются ритмы вдоха и выдоха. Это позволяет снабжать клетки головного мозга кислородом и оказывает благоприятное влияние на весь организм в целом.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги доступна для любого возраста. Но начинать работу лучше всего с детьми пяти лет, поскольку они уже сознательно относятся к выполнению упражнений, легко координируют дыхание с вхождением в позу и удержанием.

Работая с детьми в ДОУ, невозможно использовать все элементы системы, но часть ее доступна. Выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных приспособлений. Место для занятий

должно быть хорошо проветренным. Большинство упражнений Хатха-йоги естественны, они копируют позы животных, птиц, определенные положения людей, предметы. Знакомые образы кошки, черепахи, дерева и т. п. помогают представить позу, развивают фантазию. Благодаря этому дети лучше запоминают упражнения и легче осваивают их. Необходимо обращать внимание на качество выполнения поз. Составляя комплекс по коррекции осанки, я следую принципам: систематичность и регулярность; последовательность и постепенность перехода от простого к сложному; умеренность во всем.

Используя элементы Хатха-йоги, я считаю, что необходимо руководствоваться такими действиями:

- познание системы Хатха-йоги теоретически и освоение практически;
- физическая нагрузка должна соответствовать возрасту, уровню физического развития и здоровья;
- двигательная активность должна быть разнообразной, доставлять радость и нести закаливающие моменты;
- перед началом упражнений провести разминку;
- асаны проводить после дыхательных упражнений;
- избегать перенапряжения;
- после выполнения упражнения провести упражнения на расслабление;
- знать заболевание детей.

Неотъемлемой частью физического развития является регуляция дыхания. В начале освоения элементов дети дышат естественно, усвоив последовательность движений, необходимо научить контролировать дыхание. Дыхание должно быть спокойным и ровным. Кроме регуляции дыхания и идеомоторных актов (образные представления и состояния) необходимо применять мышечную релаксацию.

Релаксация (произвольное расслабление мышц) основана на способности человека с помощью самовнушения и образного представления отключить мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров коры головного мозга. Например: мысленно перенестись в лес, на море, послушать птиц.

Упражнения на релаксацию способствуют более быстрому восстановлению истраченной энергии. Снимается напряжение, как общего характера, так и в области спины. Для получения оздоровительного эффекта необходимо:

- создать тихую, спокойную обстановку;
- создать образный (игровой) характер содержания;
- доставлять приятное ощущение и удовольствие;
- выходить из состояния медленно и спокойно;
- расслабляться лучше с закрытыми глазами.

Наблюдая за детьми, я вижу, что они с удовольствием выполняют статические позы Хатхи-йоги и упражнения на релаксацию. Систематически занимаясь, дети испытывают радость, освобождаются от зажатости, страха влиять на своё собственное тело, нормализуется дыхание, меньше болеют, накапливается запас знаний, умений и навыков. Они становятся гибкими, выносливыми, внимательными, появляется уверенность в своих силах.

Сначала занятия Хатха-йогой не все дети выполняли предложенные позы и удерживали их, но через определенное время освоили их и выполняют правильно. Йоги считают, что сохраняя гибкость и силу позвоночного столба, мы сохраняем здоровье всего организма. Занятия йогой становится жизненно необходимой потребностью с детского возраста и перетекает в сознательную потребность с обогащением опыта и развитием моторной сферы.