

Рецензия

на методическую разработку

«Использование элементов оздоровительной гимнастики хатха –йоги в оздоровлении детей, через формирование здоровья ребёнка в семье»
инструктора по физической культуре муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения детский сад №2 г.Гулькевичи
муниципального образования Гулькевичский район
Илиновой Инны Викторовны

На рецензию представлена методическая разработка «Использование элементов оздоровительной гимнастики хатха –йоги в оздоровлении детей, через формирование здоровья ребёнка в семье» инструктора по физической культуре И.В. Илиновой.

Количество страниц материала - 9.

Актуальность выбранной темы и педагогическая целесообразность представленной разработки определена особой социально-экономической и социально-гигиенической ситуацией в стране: по данным РАМН РФ, в последнее время отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей.

Автор ставит главной задачей оздоровительной гимнастики: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Детский вариант хатха-йоги разработан специально с учетом физических, психологических особенностей ребенка, для того, чтобы поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание с ранних лет.

Методическая разработка: «Использование элементов оздоровительной гимнастики хатха –йоги в оздоровлении детей, через формирование здоровья ребёнка в семье» демонстрирует практическую значимость данного вида методической разработки и актуальна для дошкольного образования, интересна по содержанию, может быть рекомендована педагогам дошкольных образовательных организаций, а также будет полезна родителям(законным представителям) в условиях семейного воспитания.

Рецензируемый проект актуален и может быть рекомендован для использования в дошкольных образовательных организациях.

Рецензия составлена 10.01.2023

Директор МКУ «РИМЦ»

Методист МКУ «РИМЦ»



О.В. Белова

Н.В. Рязанцева

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №2 г.Гулькевичи муниципального образования
Гулькевичский район

Методическая разработка по теме : «Использование элементов
оздоровительной гимнастики хатха –йоги в оздоровлении детей, через
формирование здоровья ребёнка в семье».



Разработал:
инструктор по физической культуре
МБ ДОУ д/с №2 г.Гулькевичи
Ильинова И.В.

г.Гулькевичи ,2022г.

1. Введение

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 ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью.

Данная разработка познакомит родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста с нетрадиционными методами оздоровления детей, т.е. с элементами оздоровительной гимнастики хатха-йоги.

Что такое хатха – йога? В переводе с санскрита **ха** – означает солнце, **тха** – луну, т.е. дословный перевод понятия хатха – йога звучит как солнечная и лунная йога. Хатха – йога – самая низшая ступень йоги, это йога хорошего физического самочувствия.

Хатха – йога доступна людям любого возраста. Она не имеет отношения к какой – либо определенной религии или национальности, а потому она применима и приносит пользу везде и всегда.

Для детей йоговские упражнения – это профилактика сколиоза, остеохондроза, астмы и простудных заболеваний.

Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Большинство асан (поз) хатха – йоги естественны, физиологичны. Они копируют зверей, животных и насекомых. Многие асаны названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, верблюда, змеи и т.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают асаны и легче их осваивают.

Упражнения хатхи-йоги :

- развивают гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, исправляет сутулость;
- укрепляет мышечный корсет, что является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, развивает крупную и мелкую моторику;
- улучшается координация движений, тренируется вестибулярный аппарат;
- активизируют работу внутренних органов, укрепляют нервную систему, способствуют концентрации внимания, развивают воображение, сенсорный аппарат.

Упражнения хатха-йоги выполняются без снарядов, что позволяет независимо от внешних условий задавать организму необходимый объём физической нагрузки

Таким образом, хатха – йога комплексно воздействует на физическое и нервно – психическое развитие ребенка.

Статическая поза или асана хатха – йоги означает устойчивое положение тела, поэтому выполняющий должен почувствовать себя в ней удобно и комфортно. Для того, чтобы дети освоили асаны, сначала мы их выполняем в динамическом варианте (т.е. повторяем несколько раз), затем ребенок учится сосредоточению на ощущениях в некоторых участках тела. Разученные асаны я использую в утренней гимнастике, в гимнастике после сна, в физкультминутках, дети самостоятельно используют их в свободной деятельности, даже на прогулке.

Требования к условиям выполнения асан хатха – йоги:

- Одежда должна быть легкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком;
- Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным будет их выполнение через один час после приема пищи;
- Нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела, ОРЗ, заболеваниях сердца.

- Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку или самомассаж. Это разогреет мышцы и подготовит организм к нагрузке.

2. Научно-теоретическое обоснование нетрадиционной методики

Понятие о йоге, как системе оздоровления. Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум. Йога как система возникла в Индии в глубокой древности. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные памятники индийской культуры, дошедшие до нас, а именно — веды. Психическое равновесие, которое дает йога в наш век стрессов и психологических перегрузок, невозможно переоценить. Во-первых, преобладающая часть поз в йоге преимущественно статична, и хотя позы не имеют целью развития мускулатуры, они оказывают силовое мускульное действие. При выполнении упражнений йоги образуется мало тепла, затраты энергии невелики. А раз упражнения статичны, то они не сопровождаются кислородной недостаточностью или так называемой гипоксией. В йоге эти состояния достигаются несколько искусственным путем тренировки задержки дыхания, которое в течение столетий разрабатывали в йоги Индии. Во-вторых, для поз в йоге характерно и воздействие на мускульную систему через силовое сокращение работающих мышц, а также через вытягивание и растяжение противодействующих мышц, сухожилий, связок. Ни одна гимнастика, физкультура не имеют такой степени максимального растяжения, как йога. Цель акробатики и гимнастики – добиться необходимой эластичности тела путем длительных упражнений. В йоге используется естественная приспособляемость тела к упражнениям в сочетании с определенным видом дыхания для совершенного функционирования главных систем организма: нервной, эндокринной, дыхательной, кровеносной, пищеварительной и других. Особое внимание в йоге уделяется тренировке суставов. Упражнения делают суставы подвижными, эластичными и гибкими до старости.

3.Требование к выполнению статических упражнений.

Прежде чем приступить к выполнению статических упражнений (поз), нужно обратить внимание на некоторые методические особенности их освоения. Комплекс нужно составлять от простого к сложному. Позы разучивать постепенно (2 –3 недели). Те позы, которые вызывают затруднения, заменять облегчёнными вариантами. Например: сначала осваивается поза полу лотоса, а затем переход к разучиванию самой позы лотоса. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки: это такие позы, как божественная, рыба, дерево и т.д. Позы, в которых, используются повороты туловища, выполняются в обе стороны. Позы, требующие наклона, выполняются на выдохе. Упражнения будут более эффективны, и выполняться с меньшими усилиями. Дети дошкольного возраста выполняют упражнения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным без задержки. После выполнения поз с наклоном вперёд, необходимо выполнить позы с прогибом назад или принять горизонтальное положение на спине. Весь процесс занятий требует умения расслабиться. Позы расслабления считаются в йоге одним из самых полезных. Хатха-йога гласит: «Освободи мускул, сила – в покое». Одним из самых основных требований при выполнении поз является то, что их всегда следует выполнять очень медленно. Каждая поза выполняется до того предела, когда начинается лёгкая и приятная мышечная боль. Ощувив такую боль, скажите себе три раза: «Эта лёгкая приятная боль – моё здоровье». Установление такой положительной связи, один из «секретов» поз. Очень важно правильно дышать во время выполнения поз: свободно, легко и глубоко, без напряжения. Продолжительность выполнения поз различна, она определяется возрастом, состоянием здоровья, самочувствия. Минимальная продолжительность 3 – 5 секунд. Время постепенно увеличивается, но каждая поза имеет

свой предел длительности. Позы приносят больше пользы, если соблюдаются все рекомендации.

4.Этапы выполнения.

I этап. Отдых перед вхождением в позу.

Не начинайте выполнять упражнения, если у вас напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделайте 2 – 3 спокойных вдоха, удлиняя выдох. Напряжение снимается, сидя или лёжа в удобной позе.

II этап. Мысленная настройка на выполнение позы.

Рассмотрите изображение позы. Представьте себя в этой позе. Показ воспитателем позы.

III этап. Вхождение в позу.

Позу выполните медленно по показу, движения плавные и спокойные, дыхание свободное.

IV этап. Фиксация позы.

Удержите положение тела в позе определённое время. Сначала удерживаем позу от 3–5 секунд. Каждую неделю прибавлять по 1–2 секунде. В среднем удерживание позы от 7 до 10 секунд. При удерживании позы настраивать детей думать о чём-нибудь добром и хорошем.

V этап. Выход из позы.

Выход из позы в исходное положение производить плавно и медленно. Дыхание спокойное. VI этап. Отдых после выхода из позы. Принять удобную позу, расслабиться, отдохнуть. Отдых составляет от 2–4 секунд. Расслабление в позе полного отдыха, лёжа на спине.

5.Увлечение детей йогой.

Интересный способ увлечь детей хатха-йогой — это такая форма, как челлендж. Разнообразные челленджи(выполнение заданий на видеокамеру или фотокамеру и размещение результата в сети интернет)сегодня очень популярны в социальных сетях и видеохостингах, таких как ВКонтакте, Телеграмм и др. Суть челленжа в том, что родители с ребёнком выполняют какую-либо асану, фиксируют на фото или видео и загружают в интернет, бросая ,таким образом, вызов другим пользователям, мол, «А вам слабо?».Маленькие спортсмены любят соревноваться и хвастаться успехами. И челлендж превратит изучение йоги в увлекательное соревнование, научит детей не стесняться камеры и поможет найти множество единомышленников в интернет- сообществах, практикующих йогу.

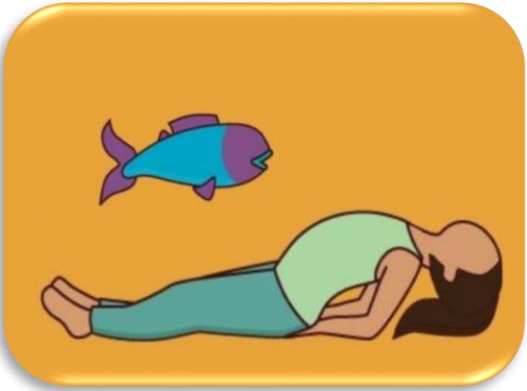
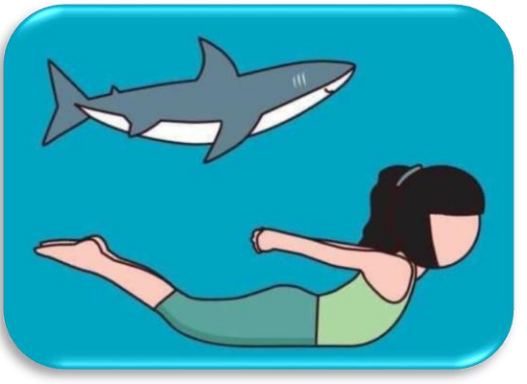
6.Йога-стихи

Йога для здоровья всех
Ценная наука,
Хоть, признаться, и она —
Не простая штука.

В помощь родителям предлагаются Йога-стихи с описанием поз(асан).Детям легче воспринимать информацию через стихотворную форму. Данная форма попутно помогает в развитии речи и памяти ребёнка.

« Морское путешествие»

<i>Носом мы сейчас вдохнём И по морю поплывем. Руки вверх и потянись, Чайкам, волнам улыбнись.</i>	Упражнение на дыхание в положении стоя «Запах моря». Представьте, что вы стоите на берегу моря и перед вами бесконечная морская гладь. Коротко ,но глубоко вдыхаем его аромат. Необходимо следить, чтобы дети вдыхали носом, а выдыхали ртом.	
<i>В путь скорей ты отправляйся, На лодке по волнам качайся. Парус выше поднимай, Никогда не унывай!</i>	Поза «Лодочка» Сядьте на пол, вытяните прямые ноги. Ладони опустите на пол около ягодиц, пальцами вперед. Разверните плечи, выпрямите спину. Сделайте глубокий вдох и выдох. Оторвите от пола ноги, отводя корпус немного назад. Напрягая колени, поднимите ноги под углом 60°. Стопы должны располагаться выше головы. Не опирайтесь на пол поясницей – пола должны касаться только ягодицы. Вытяните прямые руки вперед, параллельно полу, ладонями друг к другу. Дышите свободно. Досчитайте до 5. Медленно вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь.	

<i>Возле самой кромки моря Краб с друзьями любит спорить: У кого клешни длинней? Боком кто бежит быстрее?</i>	Поза «Краб» Упор с ладонями плоскими позади вас и подошвами ног плоскими перед вами. Поднимите ягодицы, чтобы создать стол, а затем ходить, как краб.	
<i>В коралловых рифах в воде, На очень большой глубине, Найдешь ты там рыбок кругом, Кораллы для них это дом.</i>	Поза «Рыбка» Лежа на полу, руки вытянуты вперед, ноги сведены вместе. Руки под ягодицами. На выдохе прогните спину, оторвав от пола шею и лопатки. Опирайтесь на затылок откинутой назад головы и локти. Дышите свободно. Досчитайте до 5. Расслабьтесь.	
<i>Из морской пучины мчит То ли рыба, то ли кит. Акула грозная плывёт И страшно открывает рот</i>	Поза «Акула» Лягте на живот, поднимите грудь и плечи вверх, посмотрите вверх, сцепите руки за спиной и скользите по воде, как акула	

<i>Вот весёлый осьминожек, Он имеет много ножек! Ну а сколько их всего? Восемь ножек у него.</i>	Поза «Осьминог» Лежите на спине с согнутыми коленями, ступни упираются в пол, руки лежат вдоль тела, подбородок втянут внутрь. На выдохе поднимите ноги и руки прямо вверх. Начинайте небольшие волнообразные движения рук и ног (представьте, что ваши конечности -это щупальца осьминога). Досчитайте до 5. Расслабьтесь и вернитесь в и.п.	
<i>Дельфин проплывает, Он всё же не рыбка . Считать его рыбкой Большая ошибка. Ведь он чрезвычайно талантливый зверь, Гораздо умнее чем рыбы, поверь!</i>	Поза «Дельфин» Стоя на четвереньках, согните локти, опустите предплечья на землю, ладонями вниз, поднимите колени, чтобы выпрямить ноги, и смотрите вперед.	

*Плывёт не зная страха,
Морская черепаха.
Быстро лапками гребёт,
Прямо к берегу плывёт.*

Поза «Черепаха»

Сядьте на ягодицы с согнутыми коленями и плоскими ногами на полу. Затем широко расставьте ноги и убедитесь, что вы сидите с высоким, прямым позвоночником. Просуньте руки под колени и положите ладони плашмя на пол снаружи ваших ног. Наклонитесь вперед, держа спину и шею прямыми.



*Путешествию- конец!
Кто был с нами- молодец!
На волнах мы полежим,
И домой мы поспешим.*

Поза «Шавасана»(полное расслабление)

Лягте на спину. Голова, шея и позвоночник находятся на одной прямой линии. Таз должен быть прижат к полу. Разведите руки и ноги в стороны на комфортное расстояние, ладони рук открыты и обращены вверх — почувствуйте, как через ладони уходит всё напряжение. Сделайте глубокий вдох и выдох. Ощутите, как вес тела равномерно распределён



7.Заключение

Как говорят йоги, посадив зернышко в землю, раскапывать ежедневно ямку, проверяя наличие ростка, нет никакого смысла. Намного полезнее ухаживать за ним, поливать, удобрять. И тогда, через неделю, месяц или год оно прорастет, потому что забота всегда приносит свои плоды. Так и в йоге — каждый шаг приближает к цели, становится базой для нового рывка, и нет неважных результатов. Но это все совместная работа педагога, родителей и самого ребенка.

8.Использованная литература:

- Г.Е.Лахманчун «Эта замечательная йога» .
- Ю.М. Иванов. «Йога» .
- А. Липень « Детская оздоровительная йога» .
- Гуру Ар Сантэм « Йога -способ жизни» .
- Гертруд Хирши «Лечебные мудры»