

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр
развития ребенка Детский сад №21 «Кэнчээри» г. Якутска

Инструктор по физической культуре Семенова Людмила Григорьевна

«Оздоровительная гимнастика с элементами

Хатха-йоги для детей 5-7 лет»

Якутск, 2015

С давних пор наши предки заботились об охране здоровья и жизни, процветании, благополучии, духовном развитии подрастающего поколения. В настоящее время, среди средств, на которые может опереться современный человек в стремлении сохранить и укрепить здоровье, основными являются природные физические факторы и народные системы оздоровления, включающие гимнастику, самомассаж. Эти системы, как правило, восходят к культурному наследию Индии и захватывают все аспекты жизни. С недавних пор, один из методов оздоровительной гимнастики Хатха-йога практикуется в детских садах и школах Республики (Саха) Якутия.

Йога - это древнейшее индийское учение, систематизированное мудрецом Патанджали примерно во 2 веке до н.э. Хатха йога - одна из составных частей йоги. Элементы этой древней, стройной и полезной для каждого человека системы физической культуры все шире входят в нашу жизнь.

Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Они способствуют не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей гимнастика йогов - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Но не только это. Практика показывает, что регулярно занимающиеся дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах, развивается гибкость, пластичность, увеличение мышечной массы, укрепление брюшного пресса.

Исследования показали, что использование элементов Хатха-йоги, как средства оздоровления детей старшего дошкольного возраста способствует формированию осознанного отношения и потребности в сохранении и укреплении здоровья, в регулярной оздоровительной деятельности.

В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике Хатха-йога основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

В процессе занятий ребенку прививаются навыки здорового образа жизни и позитивного отношения к окружающему миру. Названия асан, изображающих позы и движения различных живых существ: зверей, птиц и предаются в доступной и понятной детям форме. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает наблюдательность.

В детском саду №21 «Кэнчээри» занятия по оздоровительной гимнастике с элементами Хатха-йоги основаны на методах целостного оздоровления организма, разработанных известным педагогом-валеологом Л.И. Латохиной.

Наиболее благоприятный возраст детей для занятий оздоровительной гимнастикой – 5-6 лет. В этом возрасте, ребенок легко обучается новым движениям.

Для разработки плана занятий из 32 асан Хатха-йоги для детей 7-14 лет были выбраны 14 наиболее простых и доступных асан для детей дошкольного возраста.

Занятия проводятся небольшими подгруппами по 10-12 детей. Набор в группу согласовывается с родителями воспитанников. Также для родителей ежемесячно проводятся открытые занятия, тематические беседы и консультации.

Цель: Повышение эффективности процесса приобщения к здоровому образу жизни детей 5-6 лет в системе физкультурно-оздоровительной деятельности образовательного учреждения и обоснование использования элементов Хатха-йоги как средства оздоровления детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости и защитных свойств организма в условиях Севера;
2. Улучшение физической и умственной работоспособности;
3. Воспитание у детей культуры здоровья, формирование потребности в физическом совершенствовании и привычки к ведению здорового образа жизни.

Для успешного решения поставленных задач в детском саду реализуются следующие средства физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

При занятиях Хатха-йогой детей, болеющих ангиной, ОРЗ и гриппом значительно уменьшается. У детей наблюдается повышение жизненного тонуса, улучшается память, физическое развитие, повышается усвоение программы. Наблюдается повышение внимательности, улучшаются отношения между собой в коллективе, дети становятся более коммуникабельными, терпеливыми и выносливыми.

Результативность учебно-воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями администрацией ДОУ, медицинского персонала, инструктора физического воспитания, других педагогов, родителей.

Подбор детей для занятий оздоровительной гимнастикой и контроль за состоянием здоровья детей ведется совместно с медицинскими работниками. Приоритет составляют дети часто болеющие ангиной, гриппом, ОРЗ, дети с неправильной осанкой и плоскостопием.

Основные принципы рационального питания:

- Сбалансированность рациона.
- Разнообразие рациона.
- Соответствующая технологическая и кулинарная обработка, обеспечивающая вкусовые достоинства и сохранность пищевой ценности.
- Учёт индивидуальных особенностей детей
- Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.

Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой позволяют детям полнее узнать свой организм, свои возможности и слабые места, интуитивно прочувствовать основные пути восстановления физиологических функций и прилагать целенаправленные усилия для поддержания на хорошем уровне функционирования всех органов и систем.

Комплекс занятий по оздоровительной гимнастике проводится в игровой сюжетно-ролевой форме, в свободном темпе без принуждения.

Эффективность занятий существенно возрастет, если их дополнить закаливанием, рациональным питанием, соблюдением режима дня.