



## «ЙОГА В ДЕТСКОМ САДУ»

Подготовили воспитатели: Миклина М.А., Мотылева Г.А.



Физическая культура пронизывает жизнедеятельность ребенка. «Движение – это жизнь» – фраза не нова, но актуальна. Потребность ребенка в движении необходимо поощрять и поддерживать, не подавляя его инициативы.

Дошкольник быстро реагирует на новые раздражители и сигналы, он открыт для всего нового и необычного. С педагогической точки зрения это важно для

продолжительного интереса ребенка к предмету и эффективности обучения.

Элементы йоги используются в виде адаптационной приемлемой для дошкольников гимнастики. С ее помощью можно активизировать внутренние резервы организма, прийти к гармонии с собой, природой и окружающим миром.

Занятия детской йогой и игровым стретчингом включает три части:

- разминка, динамические упражнения (выполняются стоя);
- позы, самомассаж, прыжки, дыхательные упражнения (выполняются стоя);
- позы, общая релаксация (выполняются лежа).

Применяются упражнения, направленные на восстановление контакта с собственным телом, фрагменты техник, связанные со снятием телесных и психоэмоциональных напряжений.

Это особенно важно на фоне интенсивного ритма жизни и плотного информационного потока, в который вовлечены наши дети. Организм способен сопротивляться воздействию негативных факторов среды и имеет достаточный запас прочности. Это и есть необходимый адаптационный функциональный резерв

организма, способный противостоять различным нагрузкам, уменьшая их воздействие на организм и обеспечивая эффективность всех видов деятельности.

На занятиях используются упражнения с растяжками, позволяющими ребенку преодолеть мышечные зажимы и дистонии, стабилизировать и оптимизировать общий мышечный тонус и повысить уровень психической активности.

Составляющей и необходимой частью занятий являются дыхательные упражнения, которые оптимизируют газообмен и кровообращение, вентиляцию легких, массаж органов брюшной полости, способствуют общему оздоровлению, улучшению самочувствия детей и концентрации внимания.

Упражнения на релаксацию оказывают положительное влияние на соматическое и психическое состояние ребенка. Релаксация является средством подавления доминирования левого полушария и способствует более целостному восприятию окружающего. Концентрация внимания на выполнении той или иной позы с одновременным восприятием музыки и включением воображения (зрительного представления образов, мимики, жестов) способствует развитию правого полушария. Занятия детской йогой обеспечивают и физиологическую адаптацию детского организма, в частности, сенсомоторной системы. Как известно, детский организм испытывает негативное воздействие во время статических нагрузок, связанных с длительным поддержанием позы (имеется в виду учебная поза – «сидя за столом», а не поза из йоги).

Подготовка будущих школьников к статическим нагрузкам – адаптация и тренировка сенсомоторных функций – осуществляется во время выполнения адаптационных упражнений. Скелетная мускулатура при выполнении различных поз подвергается нагрузкам в виде продолжительных изометрических сокращений, что является стимулом для роста мышечной силы.



Помимо роста силы происходят следующие адаптационные процессы в мышцах:

- развиваются тонические мышцы, а при увеличении именно этих волокон утомляемость мышцы снижается, способность к длительной работе (выносливость) возрастает;
- рост мышечных волокон вызывает образование дополнительных капилляров, улучшающих кровотоки и обмен веществ в целом.

Особенность занятий детской йогой состоит в целостности, упорядоченности и гармоничности происходящих при этом в организме адаптационных изменений. В процессе адаптации формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Все это в целом способствует сохранению и укреплению психологического здоровья ребенка.



 <b>А</b> акула	 <b>Б</b> бабочка	 <b>В</b> воин	 <b>Г</b> гора	 <b>Д</b> дерево	 <b>Е</b> единорог	 <b>Ё</b> ёж	 <b>Ж</b> жук
 <b>З</b> звезда	 <b>И</b> игуана	 <b>Й</b> йог	 <b>К</b> кобра	 <b>Л</b> лодка	 <b>М</b> мостик	 <b>Н</b> ночь	 <b>О</b> обезьяна
 <b>П</b> павлин	 <b>Р</b> рыба	 <b>С</b> стол	 <b>Т</b> треугольник	 <b>У</b> утка	 <b>Ф</b> фламинго	 <b>Х</b> хамелеон	 <b>Ц</b> цветок
 <b>Ч</b> чайка	 <b>Ш</b> шарик	 <b>Щ</b> щенок	 <b>Ъ</b> улыбка	 <b>Ы</b> улитка	 <b>Ь</b> улитка	 <b>Э</b> эльфин	 <b>Ю</b> улитка