

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад №2 городского округа города Райчихинска

Утверждаю

Заведующая МДОАУ д/с №2

Серёжникова С.А.

« 31 » 08 2023г.

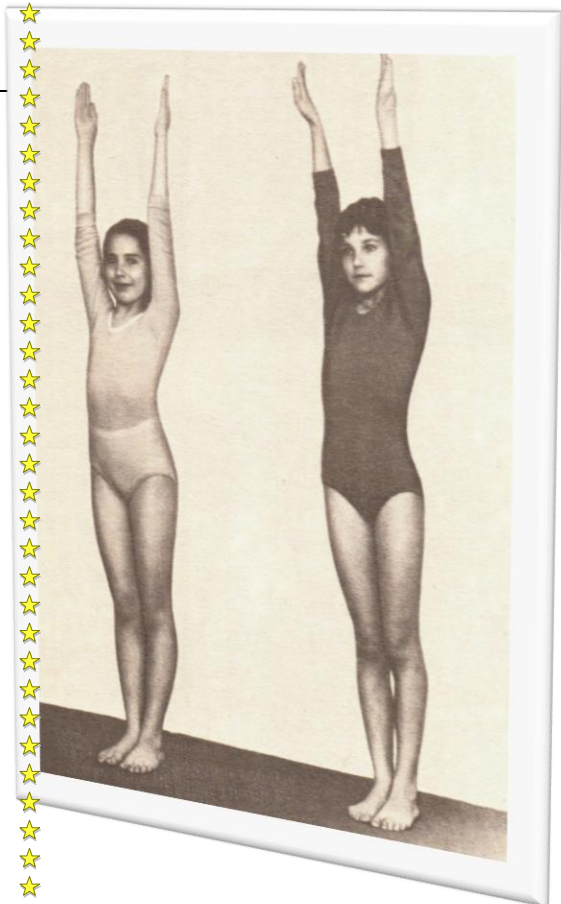
Утвержден на педагогическом
совете № 1 от

« 31 » августа 2023г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДЕТСКОГО САДА

ТЕМА: «СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХАТХА - ЙОГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ»
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД



Составитель: инструктор по
физкультуре высшей квалификационной
категории
Елпатова О.А.

г. Райчихинск
2023г.

Йога учит нас, как исцелять то, что невозможно терпеть и , как терпеть то, что нельзя исцелить.

Актуальность

Никак нельзя было обойти эту тему, поскольку дети буквально задыхаются от негативного воздействия на них цивилизации, созданной взрослыми людьми, которые или не умеют, или не хотят воспитывать детей должным образом. Ханжествой лицемерие взрослых быстро усваиваются детьми. Потом не следует удивляться: откуда у детей ЭТО, почему дети ТАКИЕ. Закономерный результат - появление эгоистичной личности с антисоциальной направленностью поведения. Йога предлагает гармоничный подход к воспитанию и обучению ребёнка.

Йога – древнейшее индийское учение, систематизированное мудрецом Патанджали примерно во 2 веке до н.э. и признанное практически всеми последователями йоги. Йога – это соединение, гармония трех начал человека – физического, психического и духовного. Занятия гимнастикой с элементами йоги предназначены для оздоровления тела и для успокоения, укрепления и прояснения ума. Хорошее пищеварение, крепкий сон, энергичное состояние и энтузиазм, прекрасное функционирование внутренних органов, гибкость и хороший мышечный тонус, счастье и постоянная лёгкость - лишь некоторые из достижений, которые можно достичь с помощью регулярной практики Йоги.

Существует множество различных видов йоги, одна из них – Хатха - йога. нижняя, но самая важная, базовая для других ступень, включающая в себя статические упражнения с дыхательными практиками. Хатха Йога - всеохватывающая система, включающая в себя лёгкие, не напряжённые позы, растяжки, положения равновесия, дыхание, расслабление и медитативные практики. Её регулярная практика даёт возможность ощущать подвижность, жизнеспособность и ясную осознанность в нашей повседневной жизни. Хатха-йога - это одна из составных частей йоги. Ха- это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости; Тха – луна – символ покоя.

Снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, стать спокойнее детям помогут комплексы статических упражнений (йоговские позы). Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Даже самая большая человеческая мудрость начинается с детской игры. В веселой, игровой форме, «детская йога» показывает, как дети могут направить свою естественную неуёмную энергию на укрепление здоровья – статические позы животных, отображение природных явлений, комплексы упражнений с интересными историями.

Целевая группа: дети дошкольного возраста 4-7 лет, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители.

Сроки и место реализации методической разработки: долгосрочный с 01.09.2022-31.05.2023г.: музыкально-спортивный зал

Цель: Воспитание здорового жизнерадостного ребёнка, развитого физически, гармонически и творчески через статические упражнения.

Задачи:**Оздоровительные:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, йоги, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные:

- ознакомление детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила, асана, Хатха-йога, диафрагма.
- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Методические приёмы:

1.Игровой метод. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

2.Метод аналогий. В пособии широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

3.Словесный метод. Это беседа о средствах оздоровления, объяснение методики исполнения движений, оценка.

4.Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного движения.

5.Наглядный метод (выразительный показ под счет, с музыкой).

Методические особенности освоения статических поз

- Комплексы составлены по принципу от простого к сложному. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3 недели.
- Принцип постепенности. Если какое-то упражнение не получается, лучше его отложить и вернуться к нему позже.
- Особое значение уделять упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
- Позы, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.

- Позы, требующие наклонов, выполняются на выдохе. Это поможет сделать наклон более эффективно и с меньшими усилиями.
- Дети могут выполнять движения с произвольным дыханием. Оно должно быть спокойным и без напряжения.
- В головоколенных позах в положении сидя нужно использовать подставки из одеяла. Это поможет более глубокому наклону.
- После выполнения поз с наклоном вперед рекомендуется выполнять позы с прогибом назад или принимать горизонтальное положение на спине.
- При выполнении поз рекомендуется развивать умение сосредоточиваться. Мысли должны быть нацелены на положительный результат и веру в свои силы.

Выполнение статических поз (асан) делятся на несколько этапов:

1. **Отдых перед вхождением в позу.** Не начинать выполнять упражнения, если у ребенка напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха-выдоха, удлиняя выдох.
2. **Мысленная настройка на выполнение позы.** Посмотреть на изображение позы и представить себя в этом положении.
3. **Вхождение в позу.** Последовательно выполнить позу, как указано в описании. Одно движение за другим делать плавно и спокойно. Не допускать чрезмерных усилий и резких движений.
4. **Фиксация позы.** Удерживать занятое положение тела определенное время. Всем начинающим, независимо от их способностей, оставаться в позе не более 5 сек. Время увеличивать постепенно на 1-2 сек. В среднем для дошкольника максимальное время удержание позы 10-12 секунд. Удержание позы – обязательное условие и особенность гимнастики йогов. Удерживая позу, думайте о чем –то добром, хорошем.
5. **Выход из позы.** Возвращаясь в исходное положение, производить плавные, спокойные движения.
6. **Отдых после выхода из позы.** Принять удобную для отдыха позу и расслабиться.

Подготовка связок и суставов

Прежде чем приступить к разучиванию комплекса, необходимо сделать несколько упражнений в качестве разминки, чтобы подготовить связки к напряжению и сделать более подвижными суставы и позвоночник.

Разминка 1

1. Встать спиной к стене так, чтобы касаться ее пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Шагнуть вперед и, сохраняя такое положение, походить по комнате.
2. Стоя, расслабить мышцы шеи и сделать повороты головой вправо и влево. Сначала медленно, затем быстрее и опять медленно по 4-6 раз в одну и другую сторону.

3. Стоя, расслабить мышцы шеи и свободно опускать голову вперед и назад. По 4-6 раз.
4. Попеременно скрещивать вытянутые руки (ножницы) 6-10 раз. Постепенно разводить руки все с большей амплитудой. Руки не сгибать.
5. Потрясти кистями рук. 10 сек.
6. Стоя, слегка расставив ноги, руки вниз, наклониться влево (левая рука скользит по бедру вниз, правая вверх к подмышечной впадине). То же вправо, 3-4 раза в каждую сторону. Наклон сопровождать выдохом, подъем-вдохом.
7. Сидя, выполнить круговые движения тазом по часовой стрелке и против нее. По 4-6 раз.
8. Стоя, руки внизу, спина прямая. Поднимая поочередно ноги назад, ударять пяткой по ягодицам. 4-7 раз каждой ногой.

Разминка 2

1. Стоя, расслабить мышцы шеи, медленно вращать голову в одну и в другую сторону. По 6 раз в каждую.
2. Стоя, руки перед грудью, сцеплены в замок. Локти опущены. С напряжением вытягивать руки вправо, влево, вверх, каждый раз возвращаясь в и.п.
3. Присесть, сгруппироваться, обхватив руками лодыжки. Голову прижать к коленям. Выполнить перекаты вперед-назад по позвоночнику до шеи и обратно. 5-7 раз
4. Сидя на полу, положить согнутые ноги вправо, руки соединить в замок и вытянуть вверх. Не торопясь, выполнить покачивание верхней частью туловища сначала вправо, а затем, поменяв положение ног влево.
5. Стоя на коленях, поднять руки вверх. Сесть вправо на пол, руки перевести влево, и.п., тоже в другую сторону. По 4-5 раз в каждую сторону.

После разминки отдохнуть, лежа на спине, расслабив мышцы. Комплексы упражнений для разминки можно пополнить и разнообразить любыми другими упражнениями.

Разминка в виде самомассажа

1. *Самомассаж шеи.* Правой рукой растереть круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие поверхностные, затем с некоторым нажимом. По 10 движений правой, затем левой рукой.
2. *Самомассаж плечевых суставов.* Внимание- на плечевом поясе. Правой ладонью круговыми движениями произвести растирание в области левого плечевого сустава, а левой ладонью правого. Движения должны быть приятными с небольшим нажимом. 10 движений на каждом плече.
3. *Самомассаж спины.* Слегка наклонить туловище вперед, руки сжать в кулаки и тыльной стороной растереть спину, начиная от возможно высокой точки и заканчивая у крестца. Правую и левую руки двигать в

противоположных направлениях от позвоночника к бокам. 10-12 движений в среднем с небольшим нажимом.

4. *Самомассаж коленных суставов.* Ногу согнуть в колене и поставить на пол. Ладонями обеих рук с умеренным нажимом растереть коленный сустав круговыми движениями. По 10-15 движений на каждый сустав.
5. *Самомассаж ступней.* Положить правую ступню на бедро левой ноги. Хорошо растереть все пальцы, подошву и голеностопный сустав. То же для левой ноги. Чтобы усилить разминку голеностопного сустава, нужно захватить стопу рукой и поворачивать ее несколько раз в одну и другую сторону.

Такой самомассаж можно выполнять не только в качестве разминки, но и как самостоятельный комплекс.

Занимаясь Хатха-йогой всегда нужно помнить о соблюдении трех «золотых» правил: системность и регулярность; последовательность и постепенность; умеренность во всем.

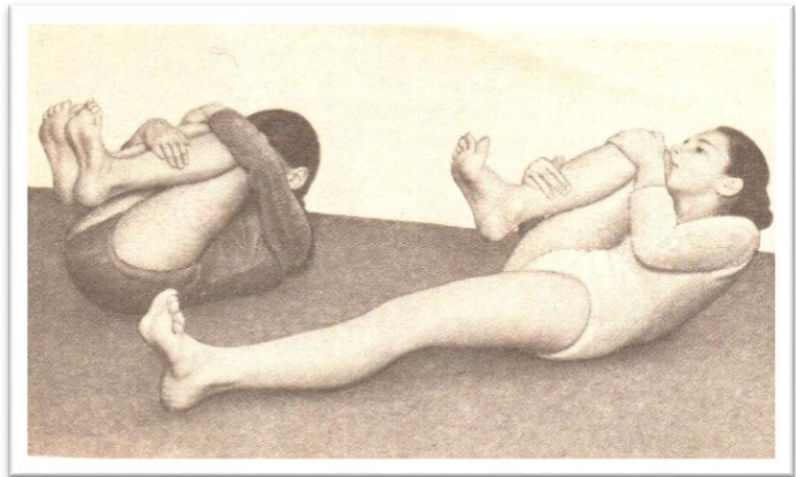


Разгадав ребус, вы узнаете одну из заповедей Гиппократа.

Комплекс статических упражнений 1.

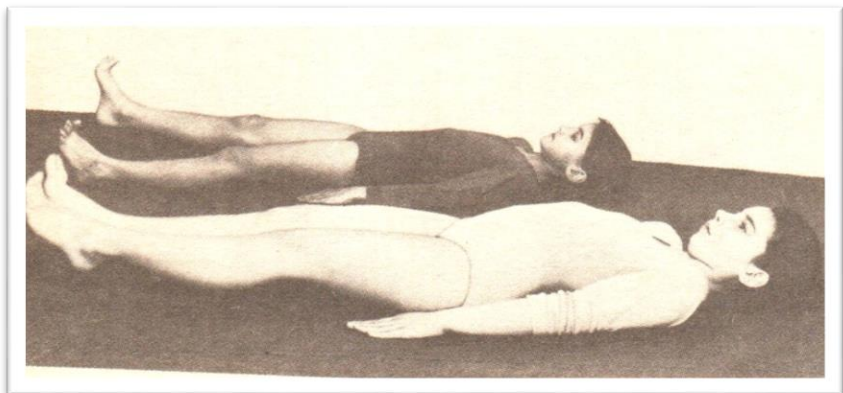
Предложить детям представить мысленно животное, птицу или предмет, позы которых они изображают. Такой эмоциональный образ поможет ребенку освоить упражнение. Например, выполняя позу мостика, можно думать о том, какой это крепкий мост, любая машина проезжает по нему, а он не ломается. Осваивая позу кошки можно представить лаковое, нежное животное. Выполнять упражнения с естественным выражением лица, не гримасничать, не напрягать мышцы. Занятие должно быть приятным и доставлять радость.

1. **Поза зародыша.** Лежа на спине, обхватить согнутую правую ногу за лодыжку и прижать ее верхней поверхностью бедра к животу, удерживать позу 3-4 сек., спокойно вернуться в п.п., то же левой ногой.



Прижать обе ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Держать 3-4 сек.-расслабление. Повторить с той же последовательностью еще 2 раза. Дыхание спокойное, произвольное.

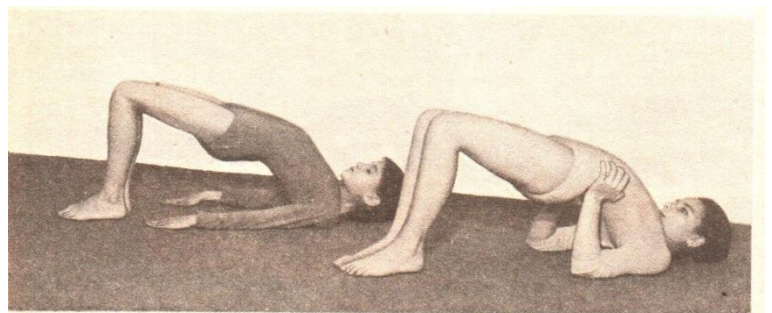
2. **Поза угла.** Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 5-6 см. удержать угол столько сколько сможет ребенок без особых усилий. Сначала 3-4 сек., затем постепенно прибавлять по 1-2 сек. Дыхание спокойное, произвольное. Если ребенку тяжело держать обе ноги сразу, то поднимать и удерживать каждую ногу поочередно. Сняв напряжение, приступить у следующей позе.



Если ребенку тяжело держать обе ноги сразу, то поднимать и удерживать каждую ногу поочередно. Сняв напряжение, приступить у следующей позе.

- Помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота, спины.
- Поза помогает при запорах, при вздутии кишечника, уменьшает отложение жира в область живота, укрепляет его мышцы.

2. **Поза мостика.** Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, приподнять таз. Опереться на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище,



поднимая его, как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Внимание на поясницу. Держать 3-5 сек.

- Упражнение поможет увеличить гибкость позвоночника, укрепить мышцы живота, устранить вздутие кишечника, боли в пояснице.

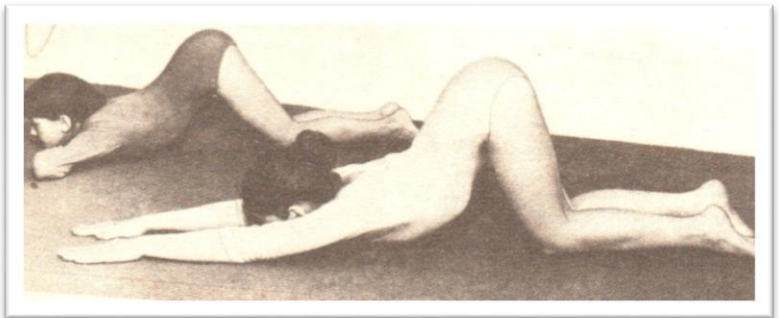
Поза ребенка. Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно на выдохе наклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки расположить вдоль тела, ладонями вверх. Расслабить плечевой пояс. Удерживать 3-4 сек. Если есть предрасположенность к повышенному кровяному давлению, выполнять упражнение 2-3 сек.



- Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление.

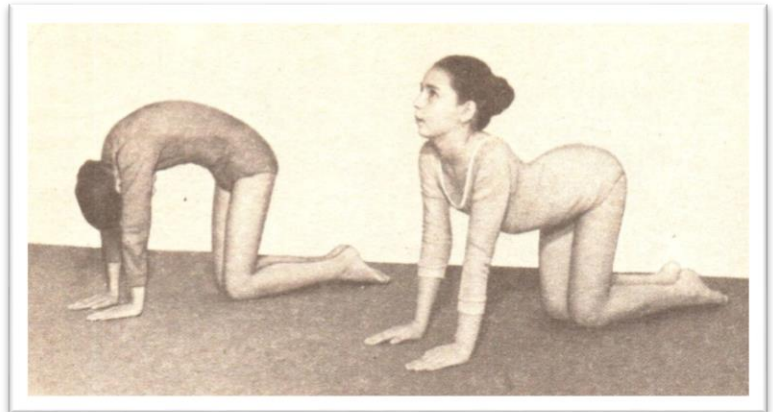
3. **Поза ласковой кошки.**

Медленно наклоняя корпус, положить предплечья на пол локтями в стороны. Подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть, бедра перпендикулярны полу. Внимание на позвоночник. Упражнение можно выполнить и с вытянутыми вперед руками. При этом лбом коснуться пола. Удерживать позу 4-5 сек.



4. **Поза доброй кошки**(справа).

Встанть на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удерживать позу 4-5 сек. **Поза сердитой кошки**(слева)



Голуу опустить, аспинку плавно выгнуть вверх. Внимание на позвоночник. 4-5 сек.

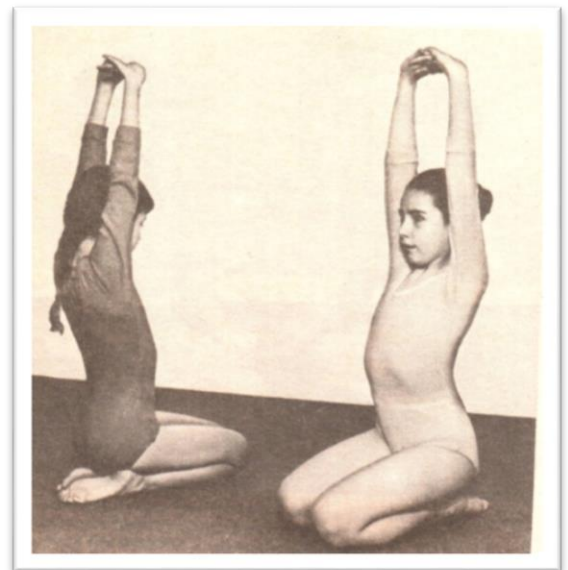
- Упражнение придает гибкость, силу позвоночнику, полезно при сколеозе, оказывает воздействие на все органы малого таза.

5. **Поза бриллианта.** Сесть на пятки, колени вместе, спина прямая, руки на бедрах, большие и указательные пальцы соединены. Дыхание спокойно. Удерживать позу 5-6 сек. Затем посидеть на корточках, давая отдохнуть голеностопным суставам.



6. **Поза горы.** Сесть на колени, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться к потолку. Спина прямая, развернуть грудную клетку, шею не напрягать, держать позу 4-6 сек.

- Упражнение улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объем грудной клетки.



Комплекс доступен детям любого возраста. Огромную пользу он принесет и взрослым. Все упражнения нужно осваивать с удовольствием, тогда и пользы от них будет больше.

Комплекс статистических упражнений 2

После разминки нужно спокойно посидеть в удобной позе, скрестив ноги по-турецки, успокоить дыхание и приступить к выполнению поз.

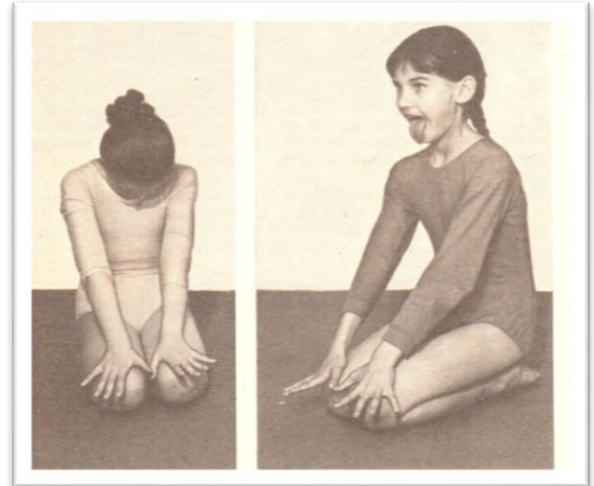
Поза дерева (вариант 1). Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки. Ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. После 6 сек.

развернув ладони наружу, опустить руки. Дыхание спокойное, произвольное.

- Упражнение улучшает кровообращение, способствует росту тела в длину

1. Поза бриллианта(вариант 1)(описание в комплексе 1)

2. Поза льва. Встать на колени, таз опустить на пятки. Спина прямая, ладони положить на колени. Смотреть перед собой.



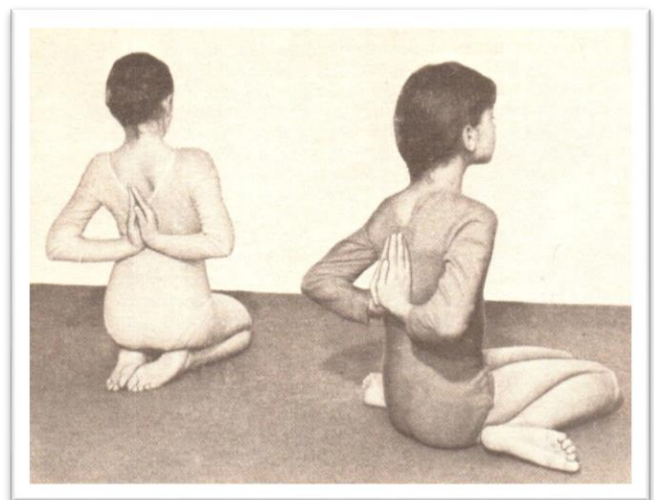
А. С усилием завернуть язык внутрь, кончик согнутого языка прижать к небу и держать так до першения в горле (4-6сек). одновременно напрячь руки и, опираясь краем ладоней о колени, с силой с силой раскрыть пальцы, изображая когтистую лапу льва. Принять и.п. повторить 4 раза. Позу можно выполнять с закрытым и полуоткрытым ртом.

Б. Открыть рот, максимально высунуть язык, как бы пытаясь языком лизнуть грудную клетку. Пальцы рук с напряжением развести в стороны. Удержать позу 3-5 сек. повторить 4 раза.

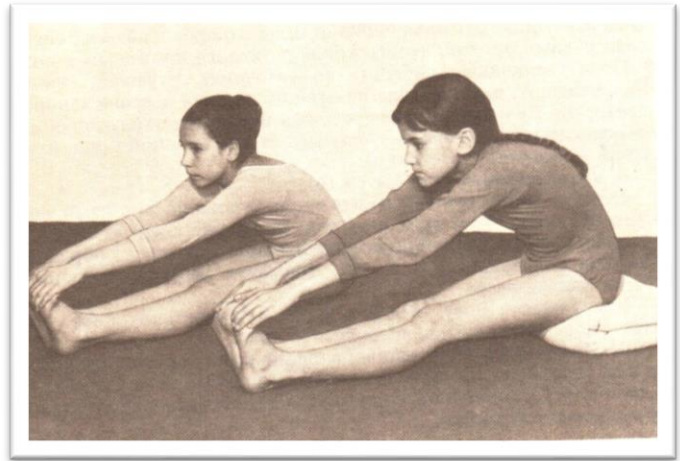
В. Опереться на руки, с напряжением приподнять плечи. Открыть рот. Максимально высунуть язык, глаза широко раскрыть, напрячь пальцы рук, раздвинуть их как можно шире. Повторить 4 раза. внимание сосредоточить на гортани.

- Поза благотворно влияет на кровообращение в носоглотке, миндалинах, бронхах, пищеводе. Способствует лечению заболеваниям горла.

3. Божественная поза. И.п. – сидя на пятках между стоп. Заведя руки за спину, соединить их ладонями вместе. Затем вывернув руки пальцами вверх, расположить кисти как можно выше, так, чтобы мизинцы касались позвоночника по всей длине. Спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть. С каждым разом кисти рук подтягивать все выше. Держать 3-4 сек.



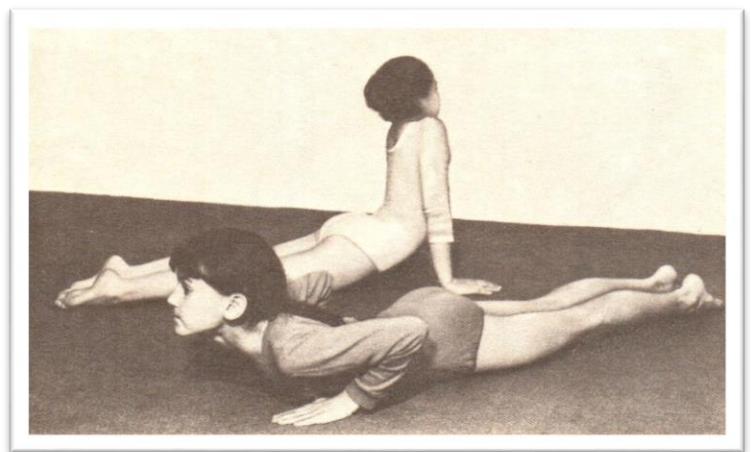
4. Головоколенная поза. Сесть ноги вперед прямые. Спина прямая. Поднять руки вверх, ладонями вперед. Пальцы ног тянуть на себя, а пятки от себя. Выдыхая, наклониться вперед, не опуская головы. Плавно потянуться и обхватить руками стопы ног сверху. Грудную клетку прижать или приблизить к бедрам. Удерживать позу до 6 сек. затем лежа на спине – расслабиться.



ВНИМАНИЕ! Наклон увеличивать постепенно, без резких движений и покачиваний. При плохой гибкости использовать сложенное в несколько раз одеяло.

- Поза развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, ног, спины, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.

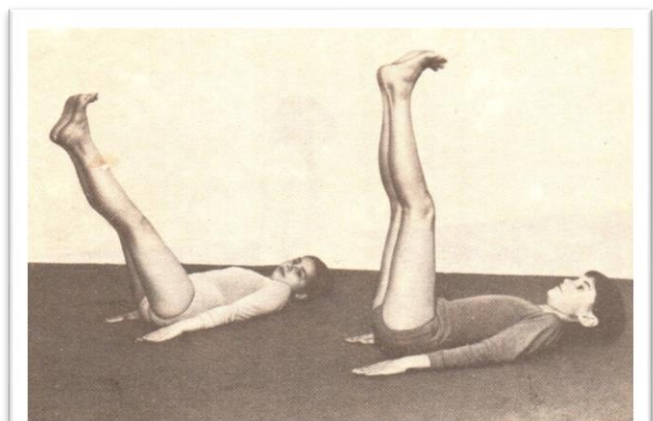
6. Поза змеи. Лежа на животе, ноги вместе. Руки согнуть в локтях, ладони расположить на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднимать верхнюю часть туловища, плавно прогнуться, посмотреть на потолок.. нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Задержаться в позе 3-5



сек.. на выдохе опуститься, положить голову набок., руки вдоль туловища.. упражнение можно повторить еще раз.

- Поза увеличивает гибкость позвоночника, улучшает осанку. Эта одна из лучших поз для лечения запоров, несварения желудка.

5. Поза прямого угла. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз. Спокойно поднять прямые ноги до образования прямого угла. Пятки тянуть вверх. Удержать позу 5 сек. дыхание спокойное,



произвольное. Медленно опустить ноги.

ВНИМАНИЕ! Облегченный вариант- прямые ноги и таз прислонить к стене.

- Упражнение улучшает отток венозной крови из нижних конечностей, улучшает работу сердца.

Комплекс статических упражнений 3

1. Поза дерева (вариант 1) комплекс 1

2. Поза кривого дерева.

Встать прямо, согнуть левую ногу, удерживая равновесие на правой. Правой рукой захватить голеностопный сустав поднятой ноги и прижать ее подошву к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка оказалась близкой к паху, носок обращен вниз, а колено развернуто в сторону. Соединить ладони и поместить их перед грудью пальцами вверх, предплечья держать параллельно полу.

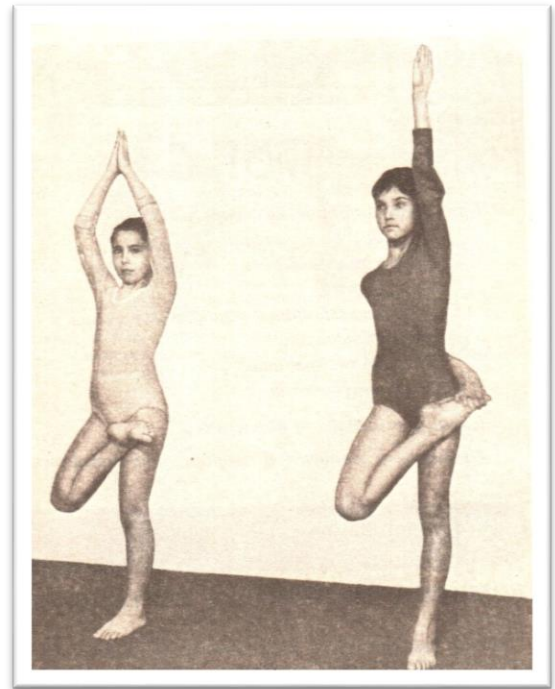
Внимание на сохранение равновесия. Опорную ногу не сгибать, спину держать прямо, смотреть перед собой, дыхание ровное, спокойное. Держать 5-6 сек. затем, после отдыха сделать другой ноги.

- Поза тонизирует мышцы ног, развивает вестибулярный аппарат, способствует укреплению нервной системы, вырабатывает равновесие.

3. Поза бегуна.

Стоя, согнуть левую ногу, захватить одноименной рукой голеностопный сустав или носок и поднять как можно выше. Туловище наклонить вперед, хорошо прогнуться. Правую руку вытянуть вперед ладонью вниз. Удерживать равновесие 5-6 сек.

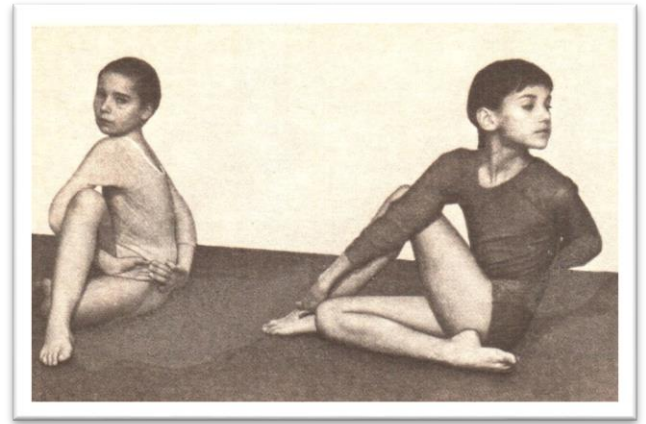
- Поза способствует совершенствованию вестибулярного аппарата. Тренирует мышцы ног и позвоночника, вырабатывает равновесие.



4. Поза бриллианта. Встать на колени, опуститься на пятки, широко развести колени, соединить пальцы ног. Спину держать прямо, раскрыть грудную клетку, руки на бедрах. Дышать спокойно, мысленно направлять струю воздуха в область сердца. Держать 6 сек., затем встать на корточки, давая отдых мышцам.

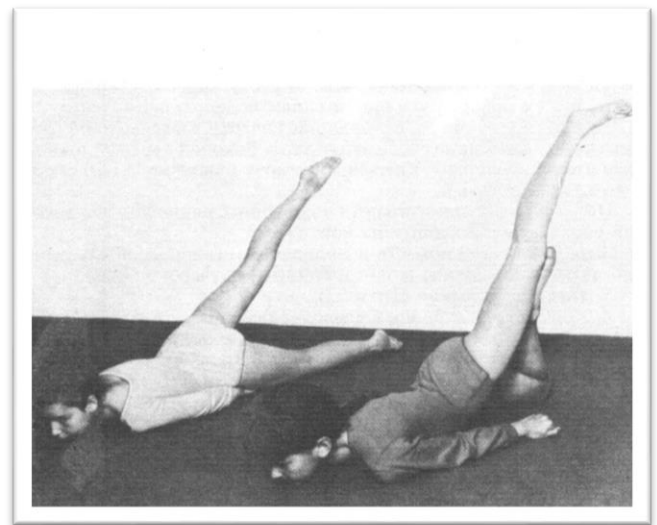


5. Поза скручивания. Сесть, вытянув ноги вперед. согнуть ногу в колене, правую пятку под левое бедро. Левую ногу поставить ступней с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватить левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижать с внутренней стороны левой ноги.. левую руку заложить за спину, обхватив себя за талию. Выдыхая, корпус плавно повернуть влево. Внимание на позвоночнике. Дыхание произвольное. Удерживать 5-6 сек.



- Поза оказывает положительное действие на весь организм и нервную систему, развивает гибкость позвоночника, голеностопных суставов, улучшает осанку.

6. Поза полукузнечика. Лежа на животе, подбородком коснуться пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак. Упираясь руками в пол, поднять как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, сконцентрироваться на левой стороне поясницы. Удерживать позу 5-6 сек. повторить с правой ноги. Поднимая ногу, не наклонять таз в противоположную сторону, нога поднимается только вверх.

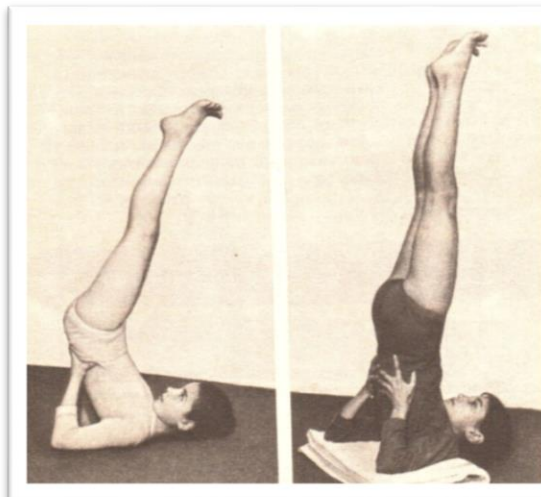


- Поза укрепляет мышцы спины, ног, улучшает работу почек, желудочно-кишечного тракта.

7. Поза полуберезки. Лежа на спине, согнуть ноги., плавно поднять их вверх. Помогая руками, поднять нижнюю часть туловища вверх, одновременно выпрямляя ноги. 5-6 сек. внимание сосредоточить на лице. Затем спокойно опустить ноги на пол.

- Упражнение улучшает кровообращение, повышает умственную работоспособность

Комплекс обязательно заканчивать расслаблением.



Приложение

1) Гигиена без скуки

Слово *гигиена* в переводе с греческого означает целебный, приносящий здоровье. Соблюдение элементарных правил гигиены должно воспитываться с ранних лет. Вспомните, с каким наслаждением купаются грудные дети! Считается, что до года им необходимы купание, массаж, специальные упражнения. А ведь они не менее важны и в дальнейшей «взрослой» жизни.

Йоги считают *водные процедуры* важнейшим средством очищения. Чистая кожа – это своеобразная защитная рубашка организма.

Йоги рекомендуют принимать водные процедуры не реже одного раза в день. Они очищают тело не только от внешней, но и от внутренней «грязи», от так называемых токсинов, которые выделяются через потовые железы. Кроме того ванны, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Закаливающие процедуры лучше начать с *обтирания*. Смочить полотенце водой комнатной температуры и сильно растереть им все тело. Можно не вытираться. Постепенно понижать температуру воды.

Когда тело привыкнет к холодной воде, можно перейти к более сильной закаливающей процедуре *обливанию*. *Купание и плавание в естественных водоемах*- самое эффективное приятное средство закаливания.

Полезны для здоровья детей и *воздушные ванны*. Летом, когда дети находятся на свежем воздухе, на природе, одевать их как можно легче. Солнечные ванны полезны в утреннее время до 11 часов. Обязательно походить босиком по песку, камешкам, траве. Зимой- по полу.

- Йоги советуют промывать носоглотку утром и вечером подсоленной водой.
- Йоги советуют очищать зубы от остатков пищи щеточкой из веток дуба, хвойных деревьев, эвкалипта.
- Вместо зубной пасты йоги рекомендуют использовать смесь из мелкой неочищенной соли и растительного масла.

- Тем, у кого образуется белый налет на языке, йоги рекомендуют счищать его каждое утро ложечкой.

2) Следуем заповедям здорового питания

Известно, что здоровье и питание тесно связаны. Йоги считают, что каждый может достичь нормальной массы тела, сохранить и укрепить здоровье, следуя одним и тем же принципам: **не переедать, есть простую пищу, тщательно ее пережевывать.**

Йоги считают, что следует съесть не более 85% желаемого количества пищи, вставать из-за стола с легким чувством голода. Пищу необходимо тщательно пережевывать до полного ее измельчения. При длительном жевании вы насыщаетесь небольшим количеством пищи, что оберегает вас от лишнего веса. Не зря говорят, что тщательно пережеванный кусочек черствого хлеба принесет больше пользы, чем «на скорую руку» проглоченный обед.

Йоги считают, что есть надо 2-3 раза в день, с перерывом 6-8 часов, пока пища переваривается. Ужин должен быть не позднее 6-7 часов вечера, т.к. пища принятая позже, ухудшает сон.

Необходимое условие правильного питания – благоприятная обстановка за столом. Народная мудрость гласит: «Если ты сердит, раздражен, неспокоен, не входи на кухню, оставь за порогом свою злость и раздражительность, ибо пища не принесет пользы». Йоги считают, что есть надо молча, в тишине, не отвлекаясь на посторонние предметы. Этот принцип нашел свое отражение в русской народной поговорке – «Когда я ем, я глух и нем».

Идеальным йоги считают потребление сырых свежих продуктов (овощей, фруктов, орехов, бобовых, семечек, меда, зелени, ягод). Они допускают кратковременную термическую обработку продуктов. Их они рекомендуют запекать, парить, а не варить длительное время и тем более не жарить. Нельзя, по мнению йогов, чередовать горячую и холодную пищу, потому что это разрушает зубы и приводит к заболеванию органов пищеварения. Йоги рекомендуют исключить из рациона консервированные продукты, особенно маринованные и соленые, а также кофе и какао. Сахар и изделия с его применением по возможности заменить медом, фруктами, ягодами.

3) Упражнения для глаз

Йоги говорят, что почти половина биоэнергии, потребляемой организмом, тратится на зрение. Ученые утверждают что 70-90% всей информации об окружающем мире мы получаем с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка (да и взрослого человека) огромная. Глаза в основном отдыхают во время сна. Вот почему выполнение упражнений для глаз полезно всем для гигиены и профилактики нарушений зрения. Включать упражнения для глаз можно в комплекс утренней гимнастики, в паузы отдыха дома, в любое свободное время. Предлагаемый комплекс включает в себя упражнения йогов и упражнения разработанные специалистами по охране зрения детей. Не обязательно выполнять его полностью. Можно выбрать несколько наиболее понравившихся упражнений и делать их регулярно.

1. Медленно вращать глазами яблоками по кругу слева направо и в обратном порядке. (3-4раза)
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, в правый нижний угол, в левый верхний угол. В конце каждого цикла расслабить глаза.
3. Смотреть 5-6 сек. на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следить за пальцем не поворачивая головы. Вернуть руку в и.п. не отрывая взгляд от кончика пальца. То же с левой рукой.
4. Смотреть на кончик пальца, удерживая его перед лицом на расстоянии 30 см. затем перевести взгляд вдаль. В каждом положении задерживать взгляд на 2-3 сек.
- 5.левой ладонью заслонить открытый левый глаз. Пальцы правой руки сложить в кулак так, чтобы большой палец оказался сверху. Разогнуть средний палец, высвободив его из кулака и произвести им круговые движения около правой глазницы. Начать от внутреннего угла глаза, далее вверх по линии бровей до внешнего, затем по линии нижнего века до внутреннего угла. Одновременно следить правым (открытым) глазом за движением пальца. Движения глаза и пальца должны быть плавными, спокойными. То же, поменяв руки. Постепенно довести продолжительность до 2 мин.
6. Лучший отдых для глаз – расслабление, которое можно выполнить в положении лежа на спине или сидя. Закрыть глаза и постараться максимально расслабить веки, а глазные яблоки как бы опустить в глазницы. Очень полезно для отдыха глаз(и нервной системы) смотреть вдаль на зеленые луга, лес, голубое небо, облака, воду. Йоги советуют утром при восходе и вечером на закате фиксировать взгляд на солнце. Они считают, что это помогает лечению близорукости, дальновзоркости, зрение становится подобно орлиному.

4) Из копилки мудрых советов (расслабление в позе отдыха на спине)

Поскольку все рекомендации, приведенные в этом пособии, рассчитаны на работу детей и взрослых (будь то родитель или воспитатель), изучение техники расслабления может быть тоже совместным.

Лежа на спине, руки вдоль туловища, немного согнуты в локтях, ладонями вверх или вниз, стопы носками наружу.

Закрыть глаза. Проследить, чтобы зубы не были стиснуты, а губы сжаты. Лежать спокойно, постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну.

Перевести внимание на руки. Мысленно струю воздуха при выдохе направлять на пальцы. Пальцы рук расслаблены, расслабляются кисти. Расслабляются мышцы предплечья, плеча. Руки полностью расслаблены.

Расслабляются мышцы ног. С каждой струей воздуха волна покоя усиливается. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина, как бы соединяется с поверхностью, на которой лежите.

Расслабляются мышцы брюшного пресса. Живот «западает» в брюшную полость. Чувствуется легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Усиливается волна расслабления в области лица. Мышцы лица максимально расслаблены.

Полный покой овладел вами, все отдыхают. Восстанавливаются силы, каждая клеточка организма наливается здоровьем.

Выход из расслабления

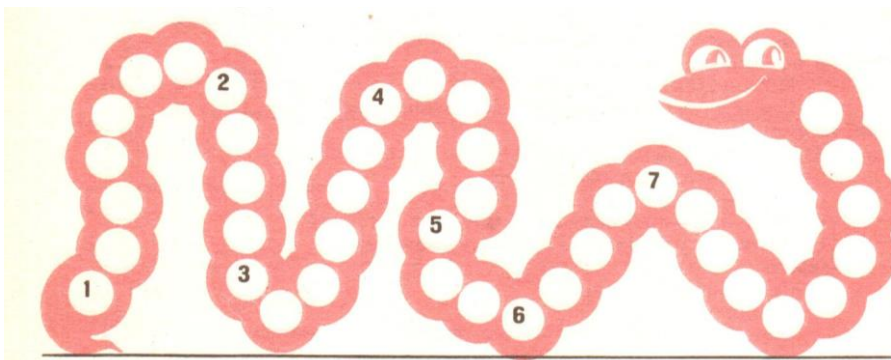
Спокойный вдох, выдох полным дыханием. Пошевелить пальцами рук, ног. Сжать пальцы в кулаки, согнуть руки в локтях, поднять над головой, соединить в замок.

Хорошо потянуться всем телом, опустить руки.

Растереть ладони до появления тепла. «Умыть» лицо, шею теплыми ладонями.

Повернуться на правый бок, немного полежать, затем спокойно сесть, вытянув ноги.

Соединить руки в замок и потянуться, вывернув ладони вверх. Улыбнитесь. Вы прекрасно отдохнули!



Отгадайте чайнворд: 1. Система дыхательных упражнений. (пранаяма) 2. Название упражнений в Хатха-йоге. (асана) 3. Кровеносный сосуд. (артерия) 4. Фрукт, который полезно съесть до обеда. (яблоко) 5. Название птицы и йоговской позы. (орел) 6. Название цветка и йоговской позы. (лотос) 7. Вариант перевода слова йога (соединение).

Методические особенности проведения занятий с группой воспитанников

- Воспитатель должен владеть асанами. Это позволит ему самому показывать упражнения в процессе их разучивания, исправлять возможные ошибки.
- Группа детей не должна превышать 20 человек, т.к. необходимо каждому уделить внимание. Идеальный вариант - 12 человек.
- В одной группе могут заниматься дети примерно одного возраста, например, дети старшей и подготовительной групп.
- Продолжительность занятия не более 15 минут.
- Занятия можно проводить 1-2 раза в неделю с обязательными домашними заданиями, закрепляющими разученные упражнения.

□ При проведении занятия воспитатель должен учитывать индивидуальные особенности своих воспитанников, их физическую подготовку, развитие двигательных качеств, особенности характера.

Советую прочитать:

1. Н.М. Амосов «Раздумья о здоровье»
2. В.И. Воронин «Хатха- йога»
3. Т.И. Манин; А.И. Водопьянов «Эта многоликая гимнастика»

Список используемой литературы:

1. Л.И. Латохина «Хатха-йога для детей», М. Прсвещение
2. В.Осипова «Поза ребёнка. Хатха-йога в детском саду»ж/Обруч №3 1997г.
3. С.Сергеева «Йога для детей»