

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Очень часто родители обращаются с просьбой оказать помощь их робким, стеснительным детям, которые при поступлении в школу остро ощущают неуверенность в себе и нуждаются в поддержке.

Без осознанной веры в своё «Я» дети не могут думать самостоятельно, иметь собственную точку зрения и свободно высказывать её, без стеснения выступить публично, находить новых друзей и легко включаться в совместную деятельность. Поэтому перед педагогами и родителями стоит важная задача - помочь дошкольникам задолго до поступления в школу преодолеть в себе застенчивость, страх, робость, стеснительность, воспитать в них самостоятельность, умение адаптироваться в различных ситуациях.

Программа С.А. Козловой «Я - Человек» предлагает воспитание у детей старшего дошкольного возраста уверенности в себе с использованием нетрадиционных форм оздоровления.

Нетрадиционные формы оздоровления вбирают в себя элементы Хатха-йоги, дыхательной гимнастики, релаксации, положительного мышления.

Эти методики обладают рядом преимуществ перед другими видами физической активности: они не требуют больших помещений и дорогостоящего оборудования для занятий, могут проводиться с любыми возрастными категориями. Они являются прекрасным средством эстетического и нравственного воспитания. Под их воздействием укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе, повышают жизненный тонус и работоспособность, создают хорошее настроение.

Хатха-йога - система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения. В условиях детского сада невозможно использовать все элементы этой системы, но часть вполне доступна. Дети с удовольствием выполняют статические позы Хатха-йоги и упражнения на релаксацию.

Начинать работу лучше с детьми 5 лет, так как они уже сознательно относятся к выполнению данных упражнений, легко координируют дыхание, могут удержать положение в течение 5-10 секунд.

При разучивании поз (асан) необходимо придерживаться определённых правил:

1. Асанами не следует заниматься после еды, а через час после приёма пищи.
2. Одежда детей должна быть облегчённой: майка, трусики, нога босые.
3. Последовательность упражнений: упражнения, выполняемые из положения лёжа, затем сидя.
4. Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.
5. Принцип постепенности: начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.

6. Асаны следует включать в утреннюю зарядку и зарядку после дневного сна, а также в физкультминутки.

7. После выполнения комплекса упражнений Хатха-йоги необходимо в течении 2-3

минут проделать с детьми упражнения на расслабление.

8. Позы йогов не рекомендуются при заболеваниях сердца, при высоком или пониженном артериальном давлении.

Для работы с детьми наиболее целесообразны и эффективны следующие асаны.

Для шейного отдела позвоночника и верхних конечностей.

Лёжа на спине, поднять согнутые в коленях ноги. Поддерживая руками поясницу, колени прижать к ушам. Позу удерживать 5-10 секунд, затем плавно вернуться в и.п. и расслабиться (повторить 2-3 раза).

В результате выполнения этого упражнения равномерно растягивается весь позвоночник, укрепляются мышцы шейного отдела позвоночника и плечевого пояса.

Поза воина.

Сидя на полу, ноги вытянуты вперёд. Дыхание свободное, произвольное. Подогнуть правую ногу под левое бедро, держа правую ступню около бедра. Затем перенести левую ногу через правое бедро и поместить левую ступню около правого бедра. Завести левую руку за спину снизу, а правую сверху через плечо. Затем сложить пальцы рук в замок. Удерживать позу в течение 5-10 сек. Повторить 3-5 раз, поменяв положение рук и ног. Упражнение растягивает мышцы плечевого пояса и рук.

Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника (поза головой в колени).

Лечь на спину, вытянув руки за головой. Медленно подняться до положения сидя, руки подняты вверх. Выдыхая наклониться вперед, руками захватить лодыжки или стопы. Ноги в коленях не сгибать. Наклонить вначале туловище, а затем опустить голову, одновременно прижимая грудную клетку к бёдрам. Голову стараться прижать к коленям, а локти к полу. Остаться в этом положении 5-7 сек., а затем медленно поднять туловище и вернуться в положение лёжа на спине. Повторить 2-3 раза.

Поза головой на колени.

Сидя на полу, согнуть левую ногу в колене, руками прижать пятку левой ноги к паху, а ступню - к внутренней поверхности бедра правой ноги, колено - к полу. Выдыхая, наклониться к правой ноге, захватывая руками лодыжку или стопу. Локти прижать к полу, стараться лбом достать колено, а грудью прижаться к бедру.

Задержать позу на 5-7 сек. Затем медленно вернуться в и.п. повторить 5-7 раз попеременно в каждую сторону.

Поза черепахи.

Сидя на полу, ноги широко раздвинуты, руки свободно опустить вниз: Дыхание произвольное. На выдохе наклонить туловище вперед и подсунуть руки под бедро. Стараться, чтобы руки и грудь были прижаты к полу.

Удерживать позу в течение 3-5 сек., затем медленно вернуться в и.п. повторить 3-5 раз.

Упражнение развивает максимальную гибкость связок и поясничного отдела.

Поза кобры.

Лечь на живот. Руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди. Ноги вместе, пятки соединены, пальцы ног упираются в пол.

На вдохе, медленно выпрямляя руки, плавно прогнуться, посмотреть на потолок. Задержаться так на 5-8 сек. Затем на выдохе плавно опуститься, положив голову на бок, руки опустить вдоль туловища. Расслабиться. Повторить 3-5 раз.

Поза лука.

Лечь на живот, ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать спокойный вдох и выдох. Согнуть нога в коленях, обхватить руками лодыжки или пальцы ног. Поднять голову, нога держать руками так, чтобы вся тяжесть тела пришлась на живот, а позвоночник хорошо изогнулся, напоминая лук. Выдержать позу несколько секунд и расслабить тело. При выполнении позы дыхание задержать.

Поза развивает гибкость позвоночника, улучшает работу органов брюшной полости. Укрепляет руки, нога, делает подвижным плечевой пояс.

Поза рыбы.

Встать на колени. Колени и пятки поставить на ширину плеч. Сесть на пол между пяток. Медленно наклониться назад. Лечь на пол, руки положить под голову. Удерживать позу 5-10 сек. Дыхание спокойное. Закончить упражнение, отдохнуть лёжа, на спине.

Поза улучшает работу дыхательных органов, пищеварения, усиливает подвижность суставов ног, укрепляет позвоночник.

Поза алмаза.

Встать на колени, затем сесть на пятки так, чтобы нога от кончиков пальцев до колен касались коврика, и на них приходилась вся тяжесть тела. Колени держать вместе, голова, шея, туловище образуют прямую линию. Ладони положить на колени. Находиться в позе до 1 мин.

Поза лотоса.

Сидя на полу, нога вытянуть вперед. Взять правую ступню двумя руками, согнуть ногу в колене и положить ступню на левое бедро. Аналогично согнуть левую ногу и положить ее на правое бедро. Держать туловище прямо и положить кисти рук на колени.

Поза отдыха.

Лечь на пол, руки вдоль туловища. Тело расслабленно. Поза выполняется с

замедленным дыханием.

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

Динамическая разминка.

- обычный бег,
- бег с высоким подъёмом бедра,
- бег с захлестом голени,
- бег с приседаниями (по сигналу),
- бег на носках,
- обычная ходьба с восстановлением дыхания,
- ходьба с наклонами (по сигналу), ходьба в полуприседе,
- ходьба в полном приседе,
- ходьба на наружном своде стопы,
- обычная ходьба с восстановлением дыхания.

Наряду с йоговской гимнастикой возможным является и использование в работе с детьми метода как **релаксация**. **Релаксация** - это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на сознательном расслаблении мышц.

Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Но для получения наибольшего оздоровительного эффекта необходимо выполнять правила:

1. Упражнения на релаксацию выполняются в тихой, спокойной обстановке.
2. Расслабляться лучше с закрытыми глазами.
3. Не спешить заканчивать релаксацию.
4. Выходить из этого состояния нужно медленно и спокойно.