

Консультация для педагогов "Детская йога. Развитие. Гармония. Радость"

Цель: Познакомить присутствующих педагогов с некоторыми методами оздоровления детей, используемых в практической деятельности. Стремиться развивать у коллег коммуникативные навыки и умения, побуждать взять на вооружение предложенный опыт.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с нетрадиционным способом оздоровления дошкольников.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как:



Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития.

Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой. Она питает ум, тело, дух и прокладывает путь для пожизненной привычки вести здоровый образ жизни.

Исходя из этого *целью* моей работы с детьми стало - формирование у детей представления о йоге.

Так же были поставлены следующие *задачи*:

С помощью использования асан, (упражнений йоги) способствовать развитию у детей гибкости позвоночника и координации движений.

- Упражнять в умении снимать напряжение, выполнять релаксационные упражнения и т.д
- Обучать детей навыкам самомассажа.

Что такое детская йога?

Детская йога - это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей. Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают своё тело, превращаясь в животных, растения или предметы.



Большинство упражнений, выполняемых детьми, лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости.

Пранаямы – дыхательные упражнения.

Регулярные занятия йогой дадут детям:

- Уверенность, внимательность, собранность, плавность.
- Сильные мышцы, гибкость тела;
- Чувство спокойствия, управление эмоциями

Основные асаны.

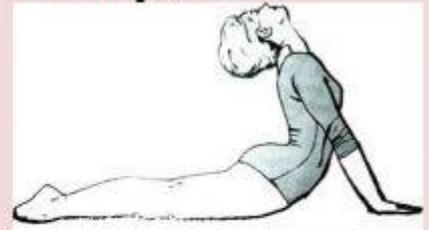
Какому ребенку не захочется научиться потягиваться, как кошка, или тянуться к солнцу, как цветок? Выполняя асаны (позы), дети расширяют свой кругозор, тренируют внимание и память. *Пример тому:*

Асаны

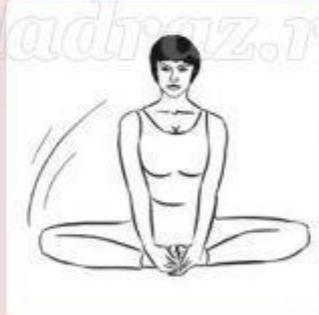
Гора



Кобра



Бабочка



Лев



Черепаха



Наверное, не существует людей, не любящих массаж.

Под действием пальчикового массажа организм сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Пример тому асан «Найдем и покажем ушки»

Самомассаж



Чтобы ребенок меньше уставал и не болел, ему необходимо научиться правильно дышать. Оказывается, лишь немногие люди умеют это делать так, как нужно.

Пример тому пранаям «Окно и дверь»

Пранаямы (Дыхательное упражнение)



Ни одно занятие не обходится без специальных асан (упражнения) на релаксацию. Поза расслабления (полного отдыха) расценивается в йоге как одна из самых полезных. Например, упражнение на расслабление **«Собираем усталость»** А сейчас давайте вместе с вами поучаствуем в практике.



Практическая часть:

Приветствие – *«Круг дружбы»*.

И.п. – стоя, ноги вместе, ладони сложены перед грудью вместе, живот втянуть, расправить ребра.

Пранаямы (Дыхательное упражнение) *«Окно и дверь»*.

И.п. – стоя ровно, выпрямиться.

Выполнение: воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем через «дверь».

Асаны хатха-йоги:

1. *«Звезды»*

И.п. - Ноги на ширине. Руки разведены в стороны. Наклоны.

1,2 – наклоняемся, тянемся правой рукой до левой ноги, левая рука вверх.

3,4 – и.п.

Затем смена положения в другую сторону.

2. -*«Поза дерево»*

И.п. – стоя на двух ногах, согнуть правую ногу в колене, расположив правую пятку под коленом

1,2 – балансируя на левой ноге поднять вытянутые руки вверх так, чтобы они оказались рядом с ушами, сомкнуть ладони вместе и опустить до уровня груди. Соблюдая баланс.

3,4 – и.п. смена положения.

3. «Наклоны»

И.п. – ноги на ширине плеч

1,2 – Во время вдоха поднимите левую руку в сторону и вверх над головой, заводим ее за левое ухо

3,4 - Во время выдоха переместите правую руку вправо (в сторону от себя) вдоль пола. Наклоните вправо туловище, голову и левую руку.

Во время вдоха вернитесь в исходное положение. Выполняем тоже самое влевую сторону.

Самомассаж: «Найдем и покажем ушки»

Ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

Упражнение на снятие напряжения: дети стоят в кругу, на выдохе наклон вниз, руки вниз, спину расслабить. «Собирают усталость» руками снизу – вверх в «большой мешок» и выбрасывают.

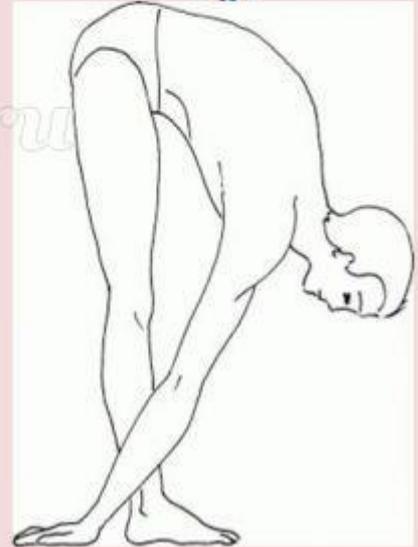
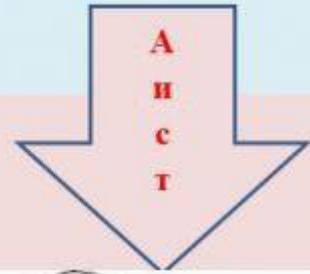
Сейчас мы выполняли упражнения, как вы себя чувствуете?

Зчасть: Уважаемые коллеги, сейчас я предлагаю вам перейти к этапу моделирования и предложить варианты использования упражнения по йоге в своей работе? (в физ. минутке, утренней гимнастике, пробуждении после сна)

Рефлексия: оценить сегодняшний мастер класс нам помогут асаны: положительное решение моего мастер класса поможет выразить позу «Приветствия», а если вам, что то не понравилось, то я предлагаю принять позу «Аиста» (ноги вместе, из положения стоя с поднятыми вверх руками наклон вниз, выдыхая и начиная сгибаться с поясницы)

Рефлексия:

Приветствие



Спасибо за совместную работу!

- Список использованной литературы:**
1. Бокатов А., Сергеев С. «Детская йога (2-е изд.)».- Киев, «Ника-центр», 2009.
 2. В.Осипова «Поза ребёнка. Хатха-йога в детском саду». ж/Обруч №3 1997г
 3. Научно-практический журнал «Инструктор по физической культуре».- М.: «Сфера», №5/2011.
 4. С.Сергеева «Йога для детей». Изд.: АСТ/Астрель Год: 2008 Серия: Рецепты здоровья.
 5. Палатник М. «Простая йога для детей».- М.: «Вадим Левин», 2006
 6. Anjeu Satori «Звуки природы для релаксации», - М., 2005