**ПРАНАЯМА -**

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Физическое и психическое здоровье ребёнка**

В настоящее время остро стоит вопрос о физическом здоровье детей, а также являются основой формирования личности. Природой в ребёнке заложен огромный потенциал сил, энергии, возможностей для роста и развития. В дошкольном детстве ребёнок осваивает прямохождение, развивает крупную и мелкую моторику рук. Дети очень подвижны, но дети берут пример со взрослых. Подражание в детстве накапливает опыт взаимодействия с миром и с самим собой, и это фундамент для следующего возрастного периода. Ребёнок умеет прилагать усилие, сформировываются интересы и умения удовлетворять свои потребности. И поэтому хорошее физическое развитие и самочувствие – это основа интереса к жизни, воспитании уважительного отношения к своему здоровью. Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребёнка, то они с самого раннего детства формируют у детей культуру физических развитий, что само по себе ведёт к развитию и формированию здоровой личности. По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Поэтому необходимо объединить все силы и всех в познании здоровья ребёнка, создании «портрета» его здоровья. Растить детей здоровыми , сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения. Сложившаяся социально экономическая обстановка в стране изменила отношение к детям и к их здоровью. Напряжённый ритм жизни требует от человека уверенности в своих силах, упорства и конечно же здоровья и в тоже время отсутствия эмоционально – психологического и физического благополучия может везти к изменению личности ребёнка и возрастанию трудностей во всех аспектах. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту. Мы знаем, что основная задача физического воспитания привить навыки с использованием разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, т.е. мы создаём условия, для того, чтобы все дети росли здоровыми. Актуален вопрос профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Всё это привело к вопросам повышения интереса детей к движениям и физкультурным занятиям.

В настоящее время актуален вопрос психических расстройств у детей дошкольного возраста (общий рост был замечен с начала 2010 года на 21%). За тот же период времени у дошкольников в два раза увеличилось количество реактивных состояний, психопатии, неврозов. Привычным становится термин гиперактивности, дети Индиго, гипервозбудимые, и нам педагогам, приходится работать с такими ребятишками. Наполняемость групп большая, даже разделяя группы на подгруппы, не удаётся уделить должного внимания таким детям. Поэтому мы приняли решение использования элементов хатха- йоге на физкультурных занятиях, в том числе и релаксацию как систему расслабляющих упражнений, важным условием выполнения, которых являются дыхательные упражнения. Наши коллеги используют релаксацию перед сном, дыхательные упражнения после пробуждения, отдых и медитацию в конце физкультурных, познавательных занятий. Наша цель научить ребёнка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, чтобы настроиться на предстоящую работу или сон, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций. Мышечная и эмоциональная раскованность - важное условие для становления правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных, начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, корпуса, шеи. Дети смогут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. В этом случае просто идеально подходят позы из хатха-йоги. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом снижается уровень бодрствования головного мозга и человек становится наиболее внушаемым. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным.

Целью моей деятельности и её основная идея является: влияние эмоционального состояния на физическое развитие детей по средствам использования элементов йоги.

Несмотря на сложное отношение специалистов к использованию хатха-йоги в дошкольных учреждениях, просто необходимо включать её элементы в занятия физкультурой.

Йога – это и полноценная гимнастика, гармонично развиваю¬щая и укрепляющая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника, и способ стать гибким (при занятиях йогой задейство¬ваны все суставы скелета). Результат занятий йогой - краси¬вые, пластичные движения ре¬бенка. Многие врачи (японские, американские, индийские и др.) признают ее благотворное воз¬действие на детский организм. Йога учит глубоко дышать, что способствует расширению и ук-реплению грудной клетки, улуч¬шает работу внутренних органов. Упражнения хатка-йоги форми¬руют умение расслабляться.

Асаны хатха-йоги – это удобные позы, определенные положения тела. К тому же выполнение таких Физических упражнений не требуют использования гимнастических снарядов или специальных приспособлений. При разучивании асан с детьми дошкольного воз¬раста следует придерживаться оп¬ределенных правил:

• Заниматься йогой рекоменду¬ется через час после приема пищи.

• Принимать позы, только разо¬грев мышцы.

• Необходим четкий показ уп¬ражнений.

• Рекомендуется включать аса¬ны в утреннюю гимнастику, заряд¬ку после дневного сна, в физкуль¬турные занятия и физминутки.

• Обязателен отдых после фик¬сации каждой асаны и полное рас-слабление после комплекса уп¬ражнений хатха-йоги.

• Нужно соблюдать принцип постепенности: от простого к сложному.

• Заниматься надо в облег¬ченной форме (маечка, шортики, без обуви), на полу на коврике.

• Весь комплекс целесообразно сопровождать специально подоб¬ранной спокойной музыкой для релаксации и медитации.

Противопоказания: нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела и кровяном дав¬лении, при ОРЗ, в случае возникновения острых болезненных ощущений во время занятий (не¬значительная боль при выполне¬нии упражнений на растягивание в начальном периоде естествен-на). Дети с хроническими заболеваниями допускаются к занятиям с разрешения врача.

Сначала позы только неоднократ¬но повторяют в подготовительной части занятия. Затем дети учатся сосредотачиваться на ощущении определенных участков тела (имен¬но на эти участки и направлен про¬филактический эффект позы). При выполнении ребята представляют зверей, птиц или предметы, которые они изобра¬жают. Каждый ребенок должен выполнять все действия на пределе своих возможностей. Если же упражнение не получается, лучше от него временно отказаться и вер¬нуться уже после регулярных заня¬тий, когда появятся гибкость и координация движений. Дети ни в коем случае не должны переутомляться!

Выполнение статических поз де¬лится на несколько этапов.

• Отдых перед вхождением в позу. Сделать 2-3 медленных вдоха и выдоха, удлиняя выдох. Снять на¬пряжение, сидя или лежа в удоб-ном положении.

• Мысленная настройка на выполнение позы. Посмотреть на изображение позы.

• Вхождение в позу. Плавно и спокойно выполнять од¬но движение за другим, без чрез¬мерных усилий и резких движений.

• фиксация позы. Продолжительность фиксации положения тела не более 5 секунд, причем увеличивать время нужно постепенно, на 1-2 секунды. Максимальное пребывание в неподвижности - 15 - 20 секунд.

• Выход из позы. В исходное положение возвра¬щаются с помощью плавных, мед¬ленных движений.

• Отдых после выхода из позы. Ребенок принимает удобное положение для отдыха и расслабля¬ется в течение 3-4 секунд.

Йоги считают, что кратковре¬менный отдых после каждого уп¬ражнения и длительный отдых в конце комплекса очень важны. Самый короткий отдых после принятия той или иной позы рав¬няется двум спокойным вдохам и выдохам. Поза расслабления (полного отдыха) расценивается в йоге как одна из самых полез¬ных. Ею обязательно надо заканчивать весь комплекс статических упражнений. Кроме того, поза расслабления может служить и самостоятельным упражнением для восстановления и укрепления, как физической формы, так и психического состояния.

**Как начать заниматься пранаямой**

Самое трудное в занятиях – начать регулярные тренировки. Но как только ваше тело ощутит благотворный эффект йоги, вы уже не захотите бросать занятия. Приступить же к ним гораздо проще. Всё что для этого нужно – место, где вас не отвлекали бы, удобный коврик и какая-нибудь спокойная музыка. Не торопитесь, проявите немного терпения – и вы непременно ощутите пользу йоги, её доброту, красоту и привлекательность. Выполнение комплекса по утрам предполагает предварительно принять ванну, чтобы мышцы разогрелись и стали менее напряжёнными. Выполняя позы по утрам, физически вы будите совершенствоваться несколько медленнее, т.к. в это время суток мышцы наименее эластичны. Зато, весь день вы будите чувствовать себя прекрасно.

Вечерние занятия йогой не менее полезны, мышцы в это время уже не жёсткие, поэтому дети быстрее сможете освоить новые позы. У них будет спокойный сон, и по утрам станут просыпаться свежими. Вот несколько правил, которых надо придерживаться при занятиях йогой:

• В идеале йогой нужно заниматься ежедневно.

• Нужно составить подходящий график упражнений.

• Йога научит детей уважать потребности своего тела.

• Всегда прислушивайтесь к своему телу, чтобы понять,

какие именно позы нужны в этот день.

• Йога недолжна, становиться для малышей обузой.

Прежде чем приступать какому бы то ни было комплексу упражнений, обязательно нужно проконсультироваться у специалиста. Особенно это важно, если ребенка беспокоят какие-то проблемы со здоровьем. В большинстве случаем йога может помочь разрешить эти проблемы, однако доктор должен дать своё одобрение. Существует множество книг по йоге, посвященных непосредственно вопросам здоровья и предлагающих позы, которые способны помочь при тех или иных заболеваниях. Йога великолепно облегчает любые проблемы, связанные со спиной и шеей. Она укрепляет мышцы расположенные вдоль позвоночника, снимает мышечное напряжение и боль, способствует растяжки и гармоничному развитию этих мышц. Йога – великолепное терапевтическое и профилактическое средство. Если вы и ваше чадо ощущаете потребность в занятиях йогой, выполняйте только позы «раскрытием» (такие как паза «Богини» или поза «Рыбы») и обратные позы (поза «Верблюда» и поза сидя с раскрытой грудной клеткой). Эти позы будут удерживать поток энергии, вливающейся в ваше тело, в естественном направлении.

Для гиперактивных детей умение расслабится и дыхательные упражнения очень полезны – это помогает подготовиться к основным позам. На протяжении всего времени занятий йогические позы полезны, за исключением позы «Саранчи». Следует также избегать поз, во время которых приходиться лежать на животе. Необходимо осознавать любой дискомфорт, в своём теле и уважать все свои физические потребности.

Многие позы особенно полезны при нарушении осанки, так как помогают укрепить мышцы спины и таза. Можно рекомендовать такие как поза «Посоха», «Богини», «Рыбы» и сидячий вариант позы «Верблюда». Поза бабочки и сидя на корточках, раздвигают тазобедренные суставы, подготавливая тело к растяжке. Важно отметить, что мускулатура верхней части бёдер и таза становиться очень расслабленной и может легко растягиваться. Выполнять позы нужно медленно, и не напрягаясь.

**Рекомендации психолога**

В наше время не нужно никого убеждать разговорами о пользе пранаямы даже на каком-то элементарном уровне. Но вот почему это полезно для детского развития, сказано не так уж много. Чем-то ведь отличаются занятия в йога- классе от посещений спортивной секции или танцевальной студии. Поэтому обозначим несколько идей на этот счет с позиции детской психологии, а особенно – детской нейропсихологии.

Детская Пранаяма: энергия, саморегуляция, сенсорная интеграция, снижение стресса.

Начнем с вопросов саморегуляции. Это довольно сложное событие, которое включает в себя организацию собственных желаний (мотивов, потребностей, интересов), способность планировать любой маленький кусочек своей жизни, волю и опыт преодоления трудностей. На уровне детского мозга все эти качества связаны с развитием лобных отделов: сначала моторная регуляция (управление движениями своего тела), затем элементарные программы (объединение движений в некоторую последовательность), на последнем этапе программирование и контроль своей деятельности (тесно связаны с развитием речи). Эти отделы завершают свое развитие довольно поздно (в 12-15 лет), особенно у мальчиков. Ну теперь, собственно, понятно, почему владение своим телом лежит в основе самоконтроля, и в этом смысле йога полезна как и любые другие формы двигательной активности ребенка: обычные уличные игры, езда на велосипеде и лазание по деревьям. И кроме того, йога благодаря воздействию на подкорковые энергетические центры мозга, обеспечивает их оптимальный тонус и подпитку тех самых лобных отделов, в которые энергия поступает в последнюю очередь. Йога для детей: саморегуляция и энергетический тонус.

Энергетический тонус

Высокий уровень энергии означает в первую очередь стабильность. Если ребенок вялый, апатичный, ленивый, то понятно, что его нужно тонизировать. Но вот если дети слишком суетливые, беспокойные, неспособные долгое время удерживать себя на одном месте и в одной ситуации, то тогда это тоже энергетическая проблема. И их также нужно тонизировать: делать энергию тела и мозга более плавной и регулируемой.

В йоге есть несколько способов работы в этом направлении. В первую очередь – дыхание: контроль и увеличение дыхательной пропорции довольно быстро приводит к стабильности в поведении. Ребенок меньше капризничает, лучше спит, просыпается ночью, если ему нужно в туалет. Заметно улучшаются разные свойства речи.

Кроме того, выполнение некоторых асан (позиций тела) дает дополнительное приятное чувство покоя и стабильности в теле. Например, поза змеи или различные варианты наклонов тела влево/вправо/вперед. Также очень полезны глазодвигательные упражнения.

Йога для детей: внутренняя стабильность и умиротворенность

На фоне достаточно высокого уровня энергии и самоконтроля появляется осознанный, глубокий, концентрированный взгляд.

Антистрессовая гимнастика

Последнее время стали популярными идеи некоторых американских кинезиологов. К примеру, о том, как полезно растягивать пяточное сухожилие в качестве антистрессового средства и способа улучшения речи и коммуникации. Те люди, у которых есть хотя бы небольшой опыт йоги, знают, что едва ли не половина асан предполагает жесткое натягивание задней поверхности ноги и носка «на себя». И да, действительно, это приносит хорошее чувство тела и какое-то внутреннее умиротворение.

Антистрессовый эффект при растягивании задней поверхности ног.

Надо сказать, что занятия спортивной гимнастикой в 5-7 лет не обязательно приведут к такому же результату. Известны случаи, когда дети сильно истощались после тренировок, и спорт пришлось оставить, несмотря на хорошие способности и перспективы.

Мы можем подтвердить результатами из собственного профессионального опыта: возможен быстрый прогресс в речевом развитии у детей 6-8 лет, когда речь просто «расцветает» уже через несколько встреч. В план такой коррекции входят, в том числе, несколько классических асан, глазодвигательные и дыхательные упражнения.

Наши дети постоянно окружены заботой и любовью родителей. И это очень верно – ведь у детей есть право на счастливое детство. Родительская самоотверженная любовь не знает границ, но часто она бывает неразумной. Стремясь предоставить максимум благ и удовольствий, некоторые родители окружают ребенка чрезмерной роскошью, балуют его и тем самым создают множество трудностей как для себя, так и для него самого – в школе, а позже и в самостоятельной жизни. Воспитание ребенка в семье является важнейшим звеном в подготовке ребенка к школе и к жизни в коллективе и предъявляет к родительской заботе и любви особые требования.

Не всегда легко понять поведение ребенка и определить, какие средства в данную минуту будут наиболее уместны для того, чтобы своевременно заложить в нем необходимый фундамент физического и духовного развития.

Необходимо серьезно задуматься о развивающейся личности каждого ребенка, чтобы действия родителей были необходимыми и своевременными.

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе – то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка – например, развитие речи.

Я своей ставлю своей целью:

Побудить к совместным занятиям физическими упражнениями родителей с ребенком являющимися источником радости обогащения и оздоровления семейной жизни.

Решаю следующие задачи:

1. Объяснить родителям о необходимости заботиться о правильном развитии у ребенка основных дыхательных навыков (пранаямы) начиная с младшего дошкольного возраста.

2. Убедить родителей в том, что систематические занятия физической культурой и йогой помогают детям приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

Родителям впервые представилась возможность сравнить уровень физического развития своего ребенка и других детей того же возраста. После нескольких совместных занятий ребенок, как правило, достигаем требуемого уровня двигательного развития, а зачастую и перегоняем других детей, делая незаурядные успехи.

Во время совместных занятий взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т.д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, покачивает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности и координации движений – например, при выполнении упражнений, сопровождающихся пением или музыкой. Родители же, занимая полуактивную позицию, путем ловких движений помогают ребенку выполнить упражнение, подбадривают его и вместе с ним радуются успеху. Позже эти совместные занятия становятся действительно самым счастливым событием дня, и ребенок радуется той минуте, когда кто-то из родителей скажет: «Иди сюда, будем заниматься!» В сегодняшней круговерти дня это – минуты праздника, однако занятия должны быть не по-праздничному редкими и случайными, а регулярными и ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты: систематическое повторение одних и тех же упражнений и логическая преемственность занятий являются основными предпосылками успеха.

**Заключение**

Негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения, остро проявляющиеся в последние годы, ставят перед системой образования новые задачи. Среди них наиболее важными стали: воспитание потребности в здоровье, формирование здоровой личности дошкольника, создание условий для гармоничного физического и психического развития детей.

На основе выше приведённых фактов и анализа литературы, нами сформулированы следующие выводы:

Постоянные, быстрые и существенные темпы роста заболеваемости, психической не уравновешенности детей привели к тому, что необходимо введение в физкультурные занятия новых форм, в том числе и методов физического воспитания.

Таким образом, мы выявили, что необходимым компонентом правильного физического развития детей дошкольного возраста является: его эмоциональное состояние, которое можно достигнуть посредством использования элементов хатха- йоги на физкультурных занятиях. Всё это ведет к гармоничному физическому и психическому развитию детей.

Организуя сотрудничество с семьёй по воспитанию здорового ребёнка, мы уделяем внимание постоянному росту и совершенствованию мастерства педагогов, а также родителей. Всё это формирует систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Благодаря инновации и на основе проведённой диагностики детей, виден прогресс улучшения состояния здоровья дошкольников.

На основе выше сказанного можно точно сказать:

Йога- это полноценная гимнастика, гармонично развивающая и укрепляющая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Йога учит глубоко дышать, что способствует расширению грудной клетки, улучшает работу внутренних органов, верхних дыхательных путей.

Йога благоприятно влияет на психическое и эмоциональное состояние детей дошкольного возраста.

**Выводы**

1. Анализ литературных источников выявил, что из восьми ступеней йоги детям дошкольного возраста доступны три первые ступени: статические позы - асаны, динамические упражнения - виньясы, дыхательные упражнения - пранаяма.

2. Данные мониторинга показывают, что упражнения гимнастики хатха-йога, используемые один-два года в старших группах ДО, позволяют: за два года занятий снизить число случаев с ортопедическими отклонениями на 33%, в том числе сколиотической осанки и нарушений осанки на 13%, плоскостопия и сколиоза на 9 и 11%; за один учебный год в старшей группе уменьшилось число случаев нарушений осанки на 35%, плоскостопия - на 45%, нормализовалась масса тела.

3. Мониторинг показал, что дети старшей экспериментальной группы лучше, чем контрольной, адаптированы к физической нагрузке. Соответственно группам частота сердечных сокращений - 158 и 176 уд/мин. Восстановление пульса после нагрузки происходит у 65% детей экспериментальной группы ко второй минуте, а у 35% детей контрольной группы — к третьей минуте.

4. Методика использования упражнений хатха-йоги в дошкольном направленном физическом воспитании позволяет выполнять и осваивать на более высоком качественном уровне строевые, общеразвивающие, основные движения (ходьба, бег, равновесие, лазание), акробатические упражнения; развивать физические качества; выполнять дыхательные упражнения в сочетании с элементами гимнастики хатха-йога (асана, виньяса, пранаяма), самомассажем и точечным массажем; создавать мысленные образы окружающей среды живой и неживой природы, собственного тела и внутренних органов; ощущать себя в единстве с людьми и миром посредством психофизическойтренировки, релаксации на «природе».

5. Методика использования упражнений гимнастики хатха-йога оказалась эффективной в улучшении показателей физического развития детей дошкольного возраста: длины и массы тела, динамометрии правой и левой руки.

6. Основной преобразующий педагогический эксперимент показал, что возрастные нормативные показатели двигательной подготовленности осваивают 72-100% детей; физической подготовленности - 94-100% детей; функциональной подготовленности - 76-100% детей. При этом они достигают показателей на уровне направленного физического воспитания во всех детских группах, а в старшей и подготовительной группах — на уровне комплексного физического воспитания.

Список используемой литературы:

1. Аланне А. Дошкольное воспитание в Финляндии / А. Аланне, М. Салокоски // Дошкольное воспитание. 1983. - №5. - С. 63.

2. Алексеева А., Корчагина Р. ЧССР: организация общественного дошкольного воспитания / А. Алексеева, Р. Корчагина // Дошкольное воспитание. 1987. - №5.-С. 70.

3. Алимовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алимов-ская // Дошкольное воспитание. — 1993. № 11. - С. 4-18.

4. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базедошкольного учреждения №199 г. И. Новгород / В.Г. Алимовская // Дошкольное воспитание. 1993. - № 10.— С.3-64.

5. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М Амосов М.: Физкультура и спорт, 1987. - 67с.

6. Анохин П.К. Очерки по физиологии и функциональным системам / П.К. Анохин М.: Медицина, 1975. - 448с

7. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков / М.В. Антропова. — М.: Медицина, 1982. 336с.

8. Аринчин Н.И. 600 помощников сердцу в оздоровительном беге / Н.И. Аринчин М.: Физкультура и спорт, 1990. - 120с.

9. Аринчин Н.И. Гомокибернетика на каждый день / Н.И. Аринчин // — 1991. -№2.- С. 32

10. Ю.Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А.Аршавский М.: Наука, 1982. - 26с.

11. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик М.: Медицина, 1990. - 192с.

12. Ашмарин, В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / В.А. Ашмарин М.: Физкультура и спорт, 1978. -223с.

13. Бавина JI.B. Физическое воспитание в элементарной школе США. Автореф., дис. . канд. пед. наук. М., 1987. - 21с.

14. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. - №1. - С. 23—25.

15. Бальсович В.К. Проблемы физ. воспитания младших школьников / В.К. Бальсович // Педагогика. 1983. - № 8. - С. 50-51.

16. Бальсович В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет / М.Н. Королева, Л.Т. Майорова // Теория и практика физической культуры. 1986. - №6. - С. 21-24.

17. Бармин Г.В. Блоки тренерских заданий в программе физического воспитания дошкольников / Б.К. Зыков, Е.А. Стеблецов // Дети и здоровье. -1992.-№10.-С. 37-39.

18. Бахрах, И.И. Актуальные проблемы детской спортивной медицины / И.И. Бахрах, // Теория и практика физической культуры. — 1996. №12. - С. 26-29.

19. Башкиров П.Н. Учение о физическом развитии человека / П.Н. Баш-киров М.: Изд-во МГУ, 1962. - 340с.

20. Бердикова Я. Детский сад в Японии / Я. Бердикова // Дошкольное воспитание. 1989, №1. - С. 107; №2. - С. 110; №3. - С. 97; №4. - С. 95; №6. - С. 104; №10. - С. 106; №11. - С. 104; №12. - С. 84.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ**

**СТАРШАЯ ГУППА**

Ходьба в колонне по одному, гимнастическим шагом.

Ходьба с различным положением рук, на носках, широким шагом.

Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, змейкой.

Обычный бег, ходьба.

Упражнения на восстановление дыхания.

Построение врассыпную.

Комплекс ОРУ без предметов.

1. В далекой солнечной стране Индии растёт сказочный цветок лотос.

Когда встаёт солнце, цветок раскрывается.

И. п. - сед по-турецки, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью,

ладони обращены друг к другу: разведение рук в стороны, ладони вверх. Повторить 8 раз.

2. Лепестки сказочного цветка тянутся к солнышку.

И мы чувствуем, как тёплые лучи касаются лепестков.

И.п. - то же, ладони вверх: руки вверх - вдох, И.П. - выдох. Повторить 8 раз.

3. А когда подует лёгкий ветерок, лепесточки сказочного цветка тянуться друг к другу.

И.п. - то же: повороты в стороны, соединяя ладони рук, вдох, и.п., выдох. Повторить б раз.

4. Ветерок нагоняет тучки, и когда прячется за них, лепестки Лотоса опускаются.

И.п. - то же: опускание вниз предплечий и ладоней, выдох, и.п., вдох. Повторить 8 раз.

5. Вечером цветок закрывается.

И.п. - то же: руки за спину, ладони соединить, выдох, и.п., вдох.

Повторить 8 раз.

6. Пройдёт немного времени, и цветок вырастает и станет высокий.

Вот такой!

И.п. - руки над головой, ладони сомкнуты: потягивание вверх, вдох, и. п., выдох. Повторить 8 раз.

7. И живут в той далёкой стране две змейки, они то смотрят на нас, то отворачиваются.

И.п. - руки согнуты в локтевых суставах, пальцы «щепотью»: движения кистями рук в стороны. Повторить 6 раз.

8. В Индии живут птицы, они очень красиво летают. Вот так!

И.п. - руки в стороны: волнообразные движения руками. Повторить 8 раз.

Ходьба с выполнениями имитационных движений(жирафы, слоны, тигры).

Бег в колонне по одному (страусы).

Ходьба в колонне по одному.

Упражнения на восстановление дыхания.

**ТИПОВОЙ УРОК « ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ»**

**СТАРШАЯ ГРУППА**

Когда дети овладели позами типового урока, можно перейти к освоению новых асан. Не надо забывать, что не рекомендуется заниматься больше одного часа. А для детей дошкольного возраста это время составляет 30 минут.

« Приветствие солнцу»

Это упражнение – единственное в своём роде в системе йоги. Оно не может быть рекомендовано начинающим, поскольку ему должен предшествовать длительный период отдыха.

1 поза: И.п.: стоя прямо, ноги вместе, ладони согнутых в локтях рук сложены перед грудью. Выполнить медленный вдох, потянуться руками вверх, ладони обращены кверху.

2 поза: Из 1 позы наклон вперёд, опустить руки и задержать воздух в лёгких. Упор ладонями в пол. Дыхание задержать, отставить назад одну прямую ногу, а затем и другую. Голову поднять, взгляд обращён вперёд, руки прямые. Сделать выдох. Задержать дыхание.

3 поза: Из 2 позы согнуть колени, а затем локти, ложась, таким образом, на пол, сначала грудь, затем живот. Сделать вдох, прогнуться назад и выйти в позу «Кобра». Не сдвигая с места ни ступни, ни кисти, согнуться в тазовом поясе; спина, руки и ноги прямые, руки вытянуть вперёд, голова между рук. Задержать дыхание. Выдвинуть вперед одну ногу, сгибая её и опереться на противоположное колено. Сделать вдох.

4 поза: Из 3 позы приставить другую ногу, выпрямить обе ноги и поднять таз. Задержать дыхание, коснуться коленей лбом. Выпрямиться и потянуться руками вверх. Сделать вдох. Затем вернуться в исходное положение, сделать выдох.

Методические рекомендации: Упражнение следует делать медленно. Вначале допускаются небольшие перерывы, впоследствии необходимо выполнять его связано - так, будто собака или кошка потягивается, пробудившись после хорошего сна. В первый год занятий не повторять это упражнение более четырёх раз. Такого количества будет достаточно для развития гибкости суставов и мышц.

**ДЕТСКИЕ АССОЦИАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОЗ В ХАТХА – ЙОГЕ**

Поза «Младенца» - мне кажется, что я потихоньку притаилась и меня никто не видит. Я отдыхаю.

Поза «Дерева» - я сильный дуб, мои корни прочно находятся в земле, а веточки тянуться к солнцу. Я росту.

Поза «Лотос» - волшебный цветок, который по ночам спит и его лепестки закрыты, а утром я просыпаюсь, и бутон распускается. Я красивый цветок.

Поза «Лук» - я защитник, могу уберечь слабых.

Поза «Змейка» - мы змейки и ползём вверх. Мне хочется прошипеть – «Ш-ш-ш…»

Поза «Качалка» - туда сюда качаюсь и спину массажирую.

Поза «Треугольник» - сильный, стройный, хочется дотянуться рукой до Светы. Но ногами приклеился к полу.

Поза «Мост» - я большой, каменный мост, по мне все могут ходить и не упадут в речку.

Поза «Танец» - просто танцую странный танец, и ещё напоминает мне цаплю, потому что она тоже стоит на одной ноге.

Поза «Ласточка» - мы летим по небу, крылышки расправив, а хвостик вытянули. Красивая птичка.

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА**

**« ПОВТОРИ ЗА МНОЙ »**

Цель: Закрепление умений детей в выполнении йогических поз.

Правила игры:

Первый вариант: ведущий говорит название позы, детям нужно выполнить позу.

Второй вариант: ребёнок показывает карточку, дети должны повторить йогическую позу и сказать её название.

Третий вариант: ведущий описывает позу словесно, а дети должны назвать её и выполнить.

Методические рекомендации: ведущий обращает внимание на правильное положение спины, ног, рук.

ЖУРНАЛ ДЛЯ ХОРОШИХ РОДИТЕЛЕЙ « ВАШ РЕБЕНОК »

«Каждый ваш вдох - путь к более мудрому и глубокому понима-нию беременности и родов, путь к здоро¬вому и счастливому материнству», - так говорят о Кундалини йоге учителя.

Как и другие формы йоги, Кундалини предлагает позы (асаны) и растяжки, но дыхательные упражнения и медитация используются в ней несколько иначе. На стыке двух элементов асан движении и дыхания рожда-ется умение общаться со своим телом и со своим ребен¬ком. Этот вид йоги научит вас обращаться к внутренней силе, способной помочь вам подготовить душу и тело к родам и материнству. В представленной програм¬ме есть и аффирмации, которые нужно повторять во время выполнения движении. Упражнения можно делать ка¬ждый день в установленном порядке, ежедневно добавляя по одной позе (асане) до полного комплекса. Умение концентрироваться и сосредоточиваться на дыха¬нии обязательно пригодится во время родов.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

• Во время выполнения асан спокойно вдыхайте через нос. Расслабьтесь, но мысленно сконцентрируйтесь.

• Наденьте светлую просторную одежду из натуральных, дышащих тканей (идеальный вариант - хлопок).

• Пейте много воды - и перед занятием, и во время, и после него.

• В третьем триместре беременности вы¬полняйте движения с максимальной осто¬рожностью.

• Во время занятий оставайтесь расслаб¬ленной, избегайте перенапряжения мышц.

• Прислушивайтесь к себе. Прекратите упражнение, если почувствуете

**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители!

Искренне ответив на предлагаемые ниже вопросы, Вы поможете нам

выяснить, как физически развивается ваш малыш вне детского сада.

Это поможет и нам, и вам более эффективно планировать работу по

физическому воспитанию. Спасибо!

Как часто вы отдыхаете в семейном кругу?

А. У нас нет свободного времени.

Б. Только по выходным.

В. Каждый вечер, в выходные и в праздники.

Как чаще всего вы отдыхаете?

А. Смотрим телевизор.

Б. Гуляем на улице.

В. Играем в настольные игры.

Г. Ходим в бассейн, на каток, на горку, на лыжах.

(нужное подчеркнуть)

Играете ли вы со своими детьми на улице?

А. Иногда.

Б. Редко. У него много друзей, сам гуляет.

В. Почти всегда.

Курите ли вы в присутствии ребёнка?

А. Я не курю и слежу, чтобы в его окружении никто не курил.

Б. Курю, но стараюсь, чтобы его не было рядом.

В. Вырастет, всё равно будет курить, зачем прятаться.

Как часто ребёнок гуляет на улице?

А. Каждый вечер и в выходные.

Б. Ему хватает прогулок и в детском саду.

В. Специально не гуляю, но беру с собой в магазин и т. д.

Ходите ли вы со своими детьми на лыжах? Да. Нет.

Катаетесь ли вы со своим ребёнком с горки? Да. Нет.

Выезжаете ли вы отдыхать в лес? Да. Нет.

Считаете ли вы нужным посещение бассейна? Да. Нет.

Какие кружки или студии посещает ваш ребёнок?

Анкета для родителей

"Какое место занимает физкультура в вашей семье"

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)

6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

o Мама (да, нет),

o папа (да, нет),

o дети (да, нет),

o взрослый вместе с ребенком (да, нет).

o Регулярно или нерегулярно.

o

8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?

9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)

11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да. Нет, иногда)

14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).

15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

o Подвижные игры

o Спортивные игры

o Настольные игры

o Сюжетно - ролевые игры

o Музыкально - ритмическая деятельность

o Просмотр телепередач

o Конструирование

o Чтение книг.

Анкета

Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению

Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности.

Пожалуйста, в каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа.

1. Фамилия и имя ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Дата рождения ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Дорога до детского сада:

• Пешком (сколько времени?)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• На наземном транспорте (сколько времени?)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Гуляет ли ваш ребёнок в выходные дни:

• Нет;

• Да-1 раз в день, 2 раза в день.

5.Общая продолжительность прогулки в день при благоприятных погодных условиях:

• До 1 ч;

• От 1 ч до 2 ч;

• До 3ч;

• Более 3 ч.

6.Дружит ли Ваш ребёнок с физкультурой:

• Нет;

• Да (играет с мячом, катается на горках, на лыжах, велосипеде, занимается на тренажёрах, другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_).

7. Делает ли ребёнок утреннюю зарядку:

• Нет;

• Иногда;

• Да, часто.

8. Занимаетесь ли Вы физкультурой вместе с ребёнком:

• Нет;

• Иногда;

• Да, часто.

9. Занимается ли Ваш ребенок спортом?

• Да;

• Нет.

10. Каким видом спорта занимается и с какого возраста:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Если ребенок занимается спортом, то где:

• В спортивном зале (кроме детского сада)

• На спортивной площадке (около дома, около детских учреждений)

• Дома (есть спортивный комплекс, гимнастические мячи, гимнастические палки, тренажеры, другое )

• На прогулке (около дома, в парке)

12. Проводится закаливание ребенка в семье?

• Нет;

• Да, регулярно (указать какое);

• Да, иногда (указать какое).

13. У ребенка часто отмечаются:

• Невнимательность;

• Неусидчивость;

• Бесцельная повышенная двигательная активность,

• Чрезмерная болтливость;

• Резкие колебания настроения;

• Агрессивность;

• Навязчивые движения (теребит одежду или волосы, грызет ногти, сосет палец,

часто мигает, заикается, гримасничает, покусывает губы)

• Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Занимается ли Ваш ребенок вне детского сада:

• Да;

• Нет.

15. Если ребенок занимается, пожалуйста, сколько раз в неделю и продолжительностью одного занятия:

• В спортивных секциях (каких?) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• Музыкой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_

• В изостудии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• Посещает дополнительные занятия по подготовке к школе (математика, письмо)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• Иностранным языком \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• Плаванием (в том числе лечебным)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• Танцами (какими)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_

• Логопедические занятия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

16. Посещает ли ребенок дополнительные занятия в детском саду:

• Да;

• Нет.

17. Режим сна:

• Ребенок ложится спать в рабочие дни в \_\_\_\_\_ ч., поднимается в \_\_\_ч.

• В выходные дни ложится спать в \_\_\_\_ч., поднимается в \_\_\_\_\_ч.

18. Спит ли ребенок в выходные дни:

• Да (указать продолжительность сна),

19. Сколько времени в день ребенок:

• Смотрит телевизор в рабочие дни \_\_\_\_\_\_ч.;

• В выходные \_\_\_\_\_\_Ч;

• Проводит у компьютера в рабочие дни \_\_\_\_\_ч;

• В выходные \_\_\_\_\_\_\_ч.

20. Где ребенок был летом (указать продолжительность отдыха):

• Дома;

• За городом (на даче)

• На море;

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_

Дата заполнения анкеты: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.