

## ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

**Стукалова Наталья Витальевна,**

*заведующий муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад № 91»,  
г. Каменск-Уральский*

### ЙОГА В ДЕТСКОМ САДУ

**Аннотация.** В статье представлен начальный опыт работы в детском саду по оздоровительной работе с детьми в нетрадиционной форме – хатха-йога.

**Ключевые слова:** йога, асаны, физические упражнения, укрепление здоровья.

На протяжении многих лет поражает высокая заболеваемость детей дошкольного возраста. Практически каждый второй имеет отклонения в физическом развитии. Причин немало: социальные, медицинские, генетические. Более того, экологическая обстановка, качество продуктов питания и многие другие факторы на сегодня делают здоровье человека как никогда ценным, важным и во всех смыслах дорогим.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Один из недостатков в развитии и воспитании ребенка – невнимание взрослых к здоровью детей. Когда ребенок заболевает, мы пытаемся усердно его лечить, не используя все средства и методы для профилактики заболеваний. Нужно помнить, что дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки здорового образа жизни, включая и

## **ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ**

практические навыки, и теоретические основы, что приводит к положительному результату.

Проведя в нашем детском саду медицинский осмотр, выявили большое количество детей, имеющих нарушение осанки, уплощение стопы, плоскостопие (количество детей с этим диагнозом увеличивалось год от года), увеличение количества простудных заболеваний. Мы начали искать пути работы по профилактике и коррекции осанки и плоскостопия и решили обратиться к йоге.

Но что это такое: Система? Культура? Направление? Развитие? А если развитие, то развитие чего? Прочитав много литературы, посмотрев фильмы и вебинары, пришли к выводу, что это гармоничное развитие ребенка.

Что такое гармоничное развитие ребенка?

Гармоничное развитие – это развитие и тела, и души, можно добавив и духа.

Развитие тела – это физическое развитие. Это хорошее здоровье и развитое тело. Это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Развитие души – это понимание что такое хорошо и что такое плохо, это восприятие мира и окружающего, это восприятие самого себя, адекватное поведение в социуме.

Развитие духа – познание мира и себя, наличие таких принципов и норм, которые помогают сознательно относиться к другим людям, к труду, к Родине.

Все эти три составляющие очень тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Развитие только в какой-то из этих областей без развития других возможно лишь до определенного уровня.

С каждым днем на нашей планете йога становится все популярнее, все больше людей начинает интересоваться занятиями на коврике.

## **ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ**

Практически каждый когда-нибудь слышал загадочное и таинственное слово – йога. Однако далеко не все знают, что йога – это не просто упражнения для развития гибкости, восстановления здоровья и душевного равновесия, а глубокая и мудрая система самосовершенствования, представляющая собой не только физиологию, но и духовную составляющую.

В йоге самое главное не то, ЧТО вы делаете, а то, КАК вы выполняете то или иное упражнение. Можно скрутиться в три узла и принять самую сложную позу (асану), которая будет выглядеть один-в-один как на картинке, но не будет при этом йогой, а можете принять самую простую позу и получить от нее колоссальный эффект.

Другими словами, нужно избегать крайностей, соблюдать принцип здравого смысла и очень внимательно прислушиваться к своему телу, к своим ощущениям, эмоциям, чувствам. Любое физическое или ментальное упражнение может как быть, так и не быть упражнением йоги, важен элемент внутренней гармонии и радости от его выполнения.

Главный критерий успеха только один – это систематично заниматься йогой. Безусловно, и гибкость, и стройность, и ощущение гармонии, и умение сосредотачиваться также являются показателями прогресса в йоге, однако все они вторичны и второстепенны.

Если выработалась привычка заниматься йогой каждый день - каким бы видом йоги не занимались, - то успех гарантирован, теперь это только вопрос времени, когда придут те или иные результаты от практики. Если же такой привычки нет, можете очень быстро получить какой-то эффект и также быстро его потерять.

Кроме того, следует помнить, что йогой можно назвать только ту систему самопознания, которая строго придерживается первого и второго принципов – принципов доброты и здравого смысла.

## ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

Если человек злой, жестокий, причиняет вред окружающим и не хочет при этом меняться, вряд ли он сможет овладеть практиками йоги на действительно серьезном уровне.

Йога дает ориентиры, как правильно выполнять каждое упражнение, нужно чувствовать гармонию и состояние радости. Если выполняете упражнение, и хочется продолжать его делать, значит, вы выполняете его правильно. Можно чувствовать радость от преодоления себя, выполняя позу с усилием, применяя волю, или, наоборот, радость от переживания приятных ощущений в теле, когда поза становится комфортной, но и в том, и в другом случае должны быть положительные эмоции.

Если же чувствуете боль, дискомфорт, желание выйти из позы, но применяете насилие над своим телом, то вы делаете что угодно, но только не йогу. В йоге считается, что насилие над телом абсолютно не эффективно и не приводит ни к каким долгосрочным результатам. Как сказано в древнем трактате по йоге, «боль и йога – несовместимы, если есть боль – нет йоги, если есть йога – нет боли».

Это основной секрет йоги, это то, что отличает ее от физкультуры и спорта. Именно благодаря методу гармонии ребенок начинает лучше ощущать себя, переходит от внешнего мира к внутреннему, начинает духовно расти. Именно этот метод позволяет нам получить все полезные эффекты от йоги - развить и отточить интеллектуальные способности, достигать поставленных целей, гармонично выстроить отношения с окружающими и многое-многое другое.

Что же может ребенок получить полезного от занятий йогой? Можно ответить на этот вопрос так:

- появляется гибкость и сила (повышается подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений),
- улучшается осанка (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб),

## **ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ**

- появляется осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушария мозга),
- формируется правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии),
- улучшается концентрация ума (бдительность, восприимчивость, внимательность, активизация интеллектуальных способностей),
- развиваются коммуникативные навыки (расширение словарного запаса),
- повышается самооценка (растет уверенность в себе).

Видов йоги существует очень много. Как правило, к основным, классическим видам йоги относят хатха-йогу, крия-йогу, мантра-йогу, пранаяму, медитацию. Изучение педагогической, психологической и специальной литературы, посвященной вопросам физического воспитания, позволило прийти к выводу о том, что именно гимнастика «Хатха-йога» способствует развитию физических качеств - гибкость, равновесие, выносливость и гармонизации эмоционально-волевой сферы ребенка.

Йога призывает быть предельно внимательным к своему телу, помнить про принцип гармонии, не допускать никаких болевых ощущений. Соблюдая метод гармонии и строго выполняя все рекомендации, ребенок никогда не сможет себе навредить. Это касается и классической хатха-йоги.

Йога не занимается лечением ни физических, ни психических заболеваний – для этого есть медицина. Йога не подменяет собой медицину, если есть проблемы со здоровьем, нужно обратиться в первую очередь к врачу. Йога рассчитана на «практически здоровых» людей, в остальных же случаях надо подходить к занятиям йоги крайне осторожно.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяя-

## **ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ**

ется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

Главная задача оздоровительной гимнастики: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

Мы пошли от простого к сложному:

- постепенное увеличение нагрузки, выполнение поз (асаны) в простых вариациях в зависимости от уровня гибкости ребенка,
- общая нагрузка не должна превышать 70% от максимально возможной. Это убережет тело от травм,
- регулярность занятий,
- концентрация на практике йоги – для того, чтобы этого добиться, можно использовать счет про себя, растягивание дыхания на вдохе и выдохе. Также можно закрывать глаза в несложных упражнениях, тем самым увеличивая сосредоточение.

## ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

Пришли к выводу, что детская хатха-йога оказывает положительный эффект во многих аспектах развития и здоровья детей. Но перед тем, как понять, можно ли ребенку заниматься йогой, надо ознакомиться с рядом противопоказаний, которые ограничивают, либо исключают возможность практических занятий.

**Дошкольный возраст** – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. **Ребенок** в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бокатов А., Сергеев С. *Детская йога.* – М., АБВ, 2019.
2. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. *Недели здоровья в детском саду.* – СПб.: ООО «Издательство Детство-Пресс», 2013.
3. Иванова Т.А. *Йога для детей.* – СПб.: ООО «Издательство Детство-Пресс», 2015.
4. Латохина Л.И. *Хатха-йога для детей.* – М.: Просвещение, 1993.
5. Юматова Д.Б. *Культура здоровья дошкольника.* – СПб.: ООО «Издательство Детство-Пресс», 2017.