

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку

«Сборник гимнастики после сна с элементами «Хатха – йоги»
инструктора по физической культуре Панченко Ольги Петровны
воспитателя Огиенко Анны Ивановны
МДБОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 50»
муниципального образования Красноармейский район

Методическая разработка по здоровьесберегающим технологиям предназначена для педагогов ДОУ, в сборнике представлены упражнения для гимнастики после сна с элементами «хатха – йоги».

Авторы – составители аргументируют актуальность данной формы работы тем, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаботоразвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Данная разработка направлена на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста. Развитие внимания, сосредоточенности, умения снимать усталость, укреплять слабые мышцы, развивать гибкость, улучшать осанку. Так же занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Методическая разработка обладает практической значимостью.

Доступность упражнений, подобранных в сборнике в том, что их выполнение не требует никаких снарядов и специального оборудования. Упражнения копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы, а использование этих знакомых образов помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Рецензируемая работа актуальна для системы образования, интересна по содержанию и пошагово расписана для педагогической деятельности.
«11» сентября 2023 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры профессиональной педагогики,
психологии и физической культуры
филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
университет» в г. Славянске-на-Кубани»



Р. А. Лахин

**Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 50»**



**Сборник
гимнастики после сна
с элементами «Хатха – йоги»**

**Автор:
Инструктор по физической культуре -
Панченко Ольга Петровна
Воспитатель - Огиенко Анна Ивановна**

2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение -----	2
Пояснительная записка -----	2
Особенности выполнения статистических поз -----	3
Авторские сказки для оздоровительной гимнастики после сна-----	5
«Кот и собака»-----	5
«Слон Митя» -----	5
«Лондон» -----	6
«Цветок» -----	6
«Сказка о грозе» -----	7
«Стих колыбельная» -----	7
«Необычный ребенок» -----	8
«Добрый Воин» -----	9
«Корова» -----	10
«Путешествие снежинки» -----	10
«Руки к солнцу» -----	11
«Облака» -----	11
Комплекс статических упражнений -----	12
Заключение -----	14
Библиографический список -----	14

Введение:

Дошкольный возраст – значительный этап улучшения ведущих функций организма, развития актуально важных двигательных умений, способностей. В век компьютерных технологий, когда не только взрослые, но и дети проводят много времени в сидячем положении, возникает проблема с осанкой детей, что влечет за собой ряд других серьезных проблем.

Здоровье сберегающие технологии имеют не последнее место в профилактике оздоровливания дошкольников. Психогимнастика, дыхательная, зрительная гимнастики, самомассаж, релаксация, а также оздоровительная гимнастика с элементами Хатха – йоги являются элементами профилактики заболеваний.

Хатха – йога интересна тем, что несложные асаны доступны дошколятам и все образы гимнастики близки и знакомы детям.

Занятия построенные на необычных, сказочных сюжетах, мотивируют детей, а также дают возможность самим проявить инициативу в создании нового сюжета.

Преимущества оздоровительной гимнастики Хатха – йога еще и в том, что ею можно заниматься без оборудования и она не имеет ограничений для детей по группам здоровья. Все упражнения делаются в спокойном ритме и при умеренной нагрузке.

Пояснительная записка:

Главным направлением в работе дошкольных учреждений остается забота о здоровье воспитанников.

Физически здоровый ребенок – гарантия его полноценного всестороннего развития. Педагоги ДОО находятся в постоянном поиске новых методов, приемов, технологий, способствующих укреплению здоровья детей и развитию устойчивого интереса к двигательной активности.

Одной из таких технологий – является хатха – йога.

Для детей имеется вариант, с учетом их возрастных, физических, психологических особенностей. Гимнастика помогает в развитии концентрации внимания, пластичности, профилактике сколиоза, повышению сопротивляемости организма к различным простудным заболеваниям, так как сочетает в себе физические упражнения на расслабление и дыхательную гимнастику.

Дети любят заниматься этой оздоровительной гимнастикой, потому что она похожа на игру, где можно «превратиться» в животное, растение, предмет, копировать определенные позы человека. А еще они любят придумывать сказки и разные истории, используя знакомые асаны.

В сборник вошли авторские сказки по оздоровительной гимнастике Хатха – йога, которые помогают решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, и могут быть применены во время ООД, а также бодрящей гимнастики после дневного сна.

Целью методической разработки является использование здоровьесберегающей технологии – Хатха – йога для сохранения и укрепления здоровья детей, а также развитие физических качеств дошкольников.

Представленная разработка может быть полезна педагогам дошкольного образования и помогает в решении следующих задач:

Оздоровительные:

Учить детей заботиться о своем здоровье с помощью специальных упражнений, при этом сохраняя и укрепляя свое здоровье.

Развивающие:

Формировать правильную осанку.

Развивать физические качества – координацию, равновесие, гибкость, ловкость, выносливость, силу, пластичность, развивать двигательную память.

Формировать двигательные навыки при выполнении техники основных асанов (*специальные упражнения, позы*), доступные детям дошкольного возраста.

Совершенствовать правильное дыхание, при выполнении упражнений.

Воспитательные:

Развивать морально - волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности.

Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.

Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Материал снабжен иллюстрациями асан, используемых в сказках.

Особенности выполнения статистических поз:

2-3 размеренных вдоха и выдоха для снятия напряжения перед принятием поз.

Мысленная настройка на выполнение поз (прорисовать в уме).

Вхождение в позу медленно.

Фиксация позы (удержание, в начале 5 секунд, затем увеличивая на 1, 2 секунды, наибольшее удержание позы 10-15 секунд).

Выход из позы постепенный, выходить необходимо не спеша.

После выхода из позы - отдых.

Не переутомляться!

Трудные позы рекомендуется упростить, заменить на более легкий вариант.

Особенное внимание стоит обратить на упражнения, способствующие профилактике осанки и укреплению мышц спины.

Повороты тела следует выполнять в обе стороны.

Асаны, требующие наклонов, выполняем на выдохе. Следить за правильным дыханием воспитанников и развивать у них умение делать это самостоятельно. Дышим без напряжения и задержек.

Все наклонные позы выполняем без резких движений и покачиваний.

При выполнении поз желательно развивать у дошкольников умение концентрироваться, держать под контролем нагрузку и собственные чувства.

Нацеливать детей на положительный результат и веру в собственные силы. Дошкольники еще не владеют достаточной концентрацией внимания, поэтому необходимо время и соответствующие тренировки. Можно предложить детям игру «Послушай себя», где дети должны проследить за своим дыханием, ощущением во время выполнения асан.

Все упражнения нужно выполнять в расслабленном состоянии. Спокойная музыка поможет создать соответствующий фон. Гимнастику после дневного сна можно выполнять на кровати, а некоторые упражнения на полу.

«Кот и собака»

Пошли кот с собакой на реку отдыхать. Шли они через огромный мост. Нашли красивую полянку недалеко от горы и начали играть. Радостно им было, весело. Потом пошли собирать цветы. Вдруг встретили щенка и спрашивают:

- Щенок, почему ты тут один? Щенок грустно ответил:
- Была молния, я испугался и заблудился. Собака говорит: -
- Давай кот, поможем найти дом щенку?
- Конечно поможем! - ответил Кот. Пошли они по мосту через реку. Шли, шли и добрались обрадовалась собака, увидев своего щенка. И отблагодарила кота с собакой.



«Слон Митя»

Летел в самолете слон Митя вдруг в него ударила молния, от удара самолет начал снижаться, и плюхнулся в реку. Он очень испугался, так как не умел плавать. Мимо на лодке проплывала собака. Она спасла слона и они стали неразлучными друзьями.



«СЛОНДОН»

Как то раз собака кошка и голубь решили прокатиться в Лондоне на лодке по реке Темза. Погода была ясная, солнечная. Когда они проплывали под Башенным мостом, голубь не усидел на месте. Голубь решил слетать поближе к мосту, что бы рассмотреть всю красоту вокруг. Закончив свое путешествие они подплыли к берегу и наперебой начали обсуждать свою поездку. И как вы думаете, кто больше всех говорил? Конечно же голубь, ведь он видел намного больше в небе чем кошка и собака в лодке. Они его слушали с замиранием сердца и решили в следующий раз путешествовать на самолете.



Собака



Кошка



Голубь



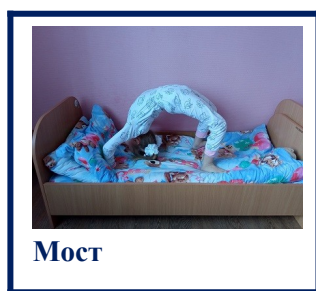
Лодка



Река



Солнце



Мост



Самолет

«Цветок»

В лесу возле реки у моста расцвел цветок. Ранним утром, когда светило солнце яркими лучами, корова и лошадь, жившие неподалеку пришли полюбоваться цветком. Но больше всех цветок понравился бабочке и божьей коровке. Сидя на нем они встречали рассвет и радовались солнышку.



Мост



Цветок



Солнце



Корова, лошадь



Бабочка

«Сказка о грозе»

В один из теплых летних дней светило ясное солнце. На опушке рос одинокий цветок. Его запах распространился до самой реки. А в гости к нему прилетел жук. Он дремал на лепестках цветка, но однажды на небо прилетело облако, оно всё росло и закрыло солнце. Ударил молния и прогремел гром. И маленький цветок закрыл свои лепестки, что бы спасти друга жука. Вместе они переждали ненастье. А дружба их стала еще крепче!



Солнце



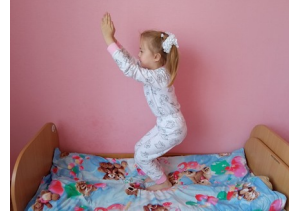
Цветок



Жук



Облако



Гром, молния

«Стих-колыбельная»

Полумесяц вышел ясный.
И с плавучих облаков.
И настал черед прекрасный.
Ночи сладостных оков.
Спят жуки, жираф, пингвины.
Кошки спят, ведь ночи длинны,

Все зверята спать хотят.
Мамы все им спать велят.
Спит дельфин, акула, рыбки
В глубине морских пучин.
Спят ползучие улитки,
Улыбаясь без причин
Спит, размеренно вздыхая,
Лошадь редкой красоты.
Спят цветы, моря и реки.
Засыпай скорей и ты.



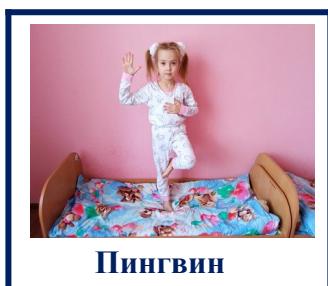
Полумесяц



Облако



Жираф



Пингвин



Рыбка



Улитка

«Необычный ребенок»

Недалеко от реки на высокой горе стоял волшебный дом, в котором жил необычный ребенок. Он не любил спать. Днем он ездил на велосипеде, а ночью, при свете свечи смотрел на полумесяц за окном до самого утра. Так длилось много лет. И вот однажды ребенок, проезжая по велосипеде на мосту увидел старого сапожника, медленно идущего на встречу. Ребенок рассказал ему о своей способности не спать. Мудрый сапожник удивился и молвил: - Сегодня ночью, когда взойдет полумесяц, прислушайся к своим игрушкам. Они оживают и рассказывают удивительные сказки. Но эти сказки могут услышать только дети. Взрослые, увы, в сказки не верят! Не поверил сапожнику ребенок, поехал дальше кататься на велосипеде. Вспомнил слова мудреца только ночью, когда на небе появился полумесяц. И тогда ребенок прислушался к шороху и шёпоту игрушек. Щенок рассказал

историю о собаке, парусник о реке, бабочка об облаке. Сказки были одна лучше другой. Заслушавшись, счастливый ребенок крепко проспал до утра.



«Добрый Воин»

Однажды в теплый солнечный день по реке плыла лодка, в которой находился маленький ребенок с собакой. На небе светило солнце и плыли облака. Впереди показался красивый и большой мост, а на нем стоял воин, он увидел ребенка в лодке, и решил его спасти. Позвал дельфина и дельфин помог подтолкнуть лодку к началу моста. Воин достал ребенка и собаку, сел на лошадь и поехал в ближайшую деревню, которая находилась возле горы. Там жила молодая красива танцовщица, которая всегда танцевала с коброй. Воин рассказал, что достал ребенка с собакой из лодки, которая плыла по реке. И танцовщица решила оставить малыша к себе и воспитать его счастливым ребенком. Воина называли настоящим героем и проводили его со всеми почестями.



«Корова»

Жила –была корова. Однажды она решила на мир посмотреть, да друзей навестить. Села на стул и решает... На лодке поплыть, в самолёте лететь? На чём ей всё-таки мир посмотреть? Дождалась, когда ветер утих, в лодку села и буль - тых!

Плывёт мимо гор, пирамид и лесов. И навстречу ей выходит огромный слон. Он очень хотел с коровой подружиться и по реке с ней прокатиться. Корова счастливая любезно согласилась. И вместе в путь они пустились. Теперь счастливые друзья, вместе путешествуют всегда!



«Путешествие снежинки»

Снежинки просыпаются, на землю опускаются
Снежиночки - пушиночки похожи на алмаз,
Снежинки - балеринки танцуют вальс для нас.
Снежинки вместе соберутся и снегопадом обернутся,
Была снежинка, а стала снежный ком!



«Руки к солнцу»

Солнышко яркое светит в окошко,
Давайте протянем к нему свои ладошки.
Посмотрим облака и жучков мы в окошко,
И снова протянем к солнцу ладошки.
Ветер в лицо нам с тобою подует,
Прекрасно и радостно нам сразу будет.
Стульчик возьмём, и пойдём одеваться,
Новыми играми наслаждаться!



Солнце



Облако



Жук

«Облака»

Облака плывут куда то, словно сахарная вата,
Белые, кудрявые в синем небе плавают.
У них толстые бока. Только тают облака.
Постепенно исчезают, тают, тают.



Облако

Комплекс статических упражнений

1. **Поза эмбриона.** Лежа на спине, охватывают согнутую правую ногу за щиколотку и прижать ее верхней поверхности бедра к животу. Внимание сконцентрируется на правой стороне живота. Задерживают позу 3-5 секунд, затем медленно возвращаемся в и. п. Прижимаем согнутую левую ногу к животу. Внимание на левой стороне живота. Держите 5-6 секунд и вернитесь в и.п. Прижать обе ноги, стараясь подбородком и лбом коснуться коленей. Внимание при этом на области пупка. Удерживают 5-6 секунд и спокойно опускают ноги, расслабляются. Повторяют в той же последовательности 2-3 раза или выполняют упражнение только один раз, но с более продолжительной задержкой. Дыхание произвольное. Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы.
2. **Поза угла.** Лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Сделать вдох и выдох. Внимание сосредотачивают на мышцах живота. Поднимают прямые ноги на 5-6 см. над уровнем поверхности, на которой лежите. Удерживают угол столько - сколько сможет без особых усилий. С начала 3 секунд, затем постепенно прибавляя по 1-2 секунды каждый последующий день. Дыхание спокойное произвольное. Упражнение помогает увеличить гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице.
3. **Поза мостика.** Лежа на спине, прогибают ноги в коленях, помогая руками приподнимают таз. Ноги упираются на землю, лопатки и затылок прижаты к полу. Руками можно поддержать туловище, поднимая его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание на поясницу. Сохраняют такое положение 3-5 секунд. Дыхание произвольное. Затем, не допуская резких движений на выдохе медленно опускают, вытягивают ноги и отдыхают в течение нескольких секунд. Позу можно повторить ещё раз. Упражнение помогает увеличить гибкость позвоночника, укрепить мышцы живота, устранить вздутие кишечника, боли в пояснице.
4. **Поза ребенка.** Сидят на пятках, колени прижаты друг к другу, спина прямая. Спокойно на выдохе наклоняются вперед и лбом касаются пола. Руки расположены вдоль тела ладонями вверх. Расслабляют плечевой пояс. В этом положении находятся 5-10 секунд. Дыхание спокойное, произвольное. Упражнение улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление.
5. **Поза доброй и сердитой кошки.** Встать на колени, руки и бедра поставить перпендикулярно к полу и параллельно друг к другу. Плавно поднимают. Внимание на позвоночник. Плавно максимально прогнуться в пояснице. Удерживают позу 3-5 секунд. Дыхание спокойное. Позу

доброй кошки закрепить добрыми мыслями. Позу доброй кошки чередовать с позой сердитой кошки. И.п. то же самое. Голову опустить, а спина выгнута вверх. Внимание на позвоночник. Дыхание спокойное и произвольное. Думают о том, что спина сильная, крепкая, позвоночник гибкий. Оставаться в этом положении 6-7 секунд затем плавно переходят к следующему варианту этой позы.

6. **Поза ласковой кошки.** Медленно наклоняют корпус вперед, положив предплечье на пол локтями в стороны. Подбородком опираются на кисти рук ладонями вниз. Грудную клетку максимально прижимают к полу. Спина плавно пригибается. Бедра при этом должны быть перпендикулярны к полу. Внимание на позвоночник. Дыхание спокойное. Выдыхая медленно посылают струю воздуха на позвоночник сверху вниз. Это упражнение выполняют и с вытянутыми руками. При этом лбом касаются пола. Удерживают позу 3-5 секунд. Затем отдыхают лежа на животе. Пока не пройдет напряжение мышц.
7. **Поза горы.** Сидят на коленях, соединяют руки в замок над головой. Вывернув кисти ладонями, вверх как следует тянутся к потолку. Спина прямая. Чувствуют, как их позвоночник растет, вытягивается вверх. Руки не сгибаются в локтях, а тянутся вверх, как бы толкая ладонями потолок. Развернув грудную клетку шею не напрягают. Дыхание спокойное. Упражнение улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевых суставов, увеличивает объем грудной клетки.
8. **Поза дерева (вариант 1)** Стоят прямо, ноги вместе руки опущены. Поднимают руки вверх. Ладони повернуты друг к другу. Тянутся всем телом вверх. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. По истечении 5 секунд, разворачивают ладони наружу. По мере потягивания руки максимально разворачивают ладонями наружу. Дыхание спокойное, произвольное. Постараться сделать не пропуская ни одного движения.
9. **Поза дерева (вариант 2)** И. п. то же. Разведите руки в стороны ладонями вниз. Расправьте плечи, грудную клетку. Шею не напрягайте, смотрите прямо перед собой. Тянитесь за руками влево и вправо одновременно. Представьте, что ваши руки ветки дерева, которые тянутся в стороны. Каждая ветка старается быть сильнее другой, хочет наклонить за собой дерево, но ствол у дерева крепкий, он не двигается с места. По истечении 5 секунд, на выдохе опустите руки вниз. Сделайте 2-3 спокойных вдоха и выдоха и повторите упражнение развернув ладони вверх. Упражнение укрепляет руки, плечевой пояс, улучшает осанку.

10.Солнечная поза. Стоят прямо. Ноги вместе или на ширине плеч. Медленно поднимая руки вверх прогнуться. Потянуться. Внимание сосредотачивают на ладони. Дыхание спокойное, произвольное. Мысленно представляют полдень. Солнце уже высоко. Вытягиваются навстречу теплым лучам. Над головой высокой, голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, энергией, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Спустя 20-30 секунд медленно опустите руки. Сделайте 2-3 спокойных вдоха и выдоха, расслабив руки и опустив голову. Упражнение дает энергию, бодрость и силу духа.

Заключение: Здоровье детей остается самой основной задачей развития дошкольников, которая дает фундамент для его последующих жизненных этапов. Методы и приемы оздоровления, в определенной последовательности и системе, дают положительный результат развития. Предложенный метод оздоровительной гимнастики с элементами Хатха – йоги способствует повышению уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, а также помогает в раскрытии эмоционального фона у детей и их самопознанию внутренних и внешних ощущений. Выполнение простых требований: от простого к сложному; замена трудных элементов на более облегченный вариант; подбор упражнений для укрепления мышц спины и профилактики осанки; выполнение асан медленно, спокойно и обязательно обращая внимание на дыхание, помогает добиться определенных результатов в физическом развитии детей.

Библиографический список:

- 1.Бокатов А. И., Сергеев С. А. – «Детская йога»
- 2 Васильев Т. Э., Начало Хатха-йоги. 1998г.
- 3.Кузнецова М, Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей».М. 2003г.
- 4.Латохина Л.И. «Хатха-йога для детей» М.:Просвещение 1993г.
- 5.Мартынов С. М. «Здоровье ребенка в ваших руках». 1991г.
- 6.Чистякова М. И. Психогимнастика –М.,1990г.
- 7.Щетинин М. «Дыхательная гимнастика по СтрельниковойА.Н.»М. 2007г