Каждый из нас хочет быть здоровым. И даже когда мы полны сил, ощущение мира и гармонии в душе - это то, что нам всегда недостает.

Арабская пословица утверждает: «У кого есть здоровье, есть и надежда,  а у кого есть надежда, есть все».

Еще в глубокой древности врачи  и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств. Разработка инновационных оздоровительных технологий для ДОУ-первоочередная и своевременная задача. Актуальность выбранной работы в том, что наблюдается тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей.

 В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений в оздоровлении  детей. В целях сохранения и укрепления здоровья воспитанников в нашем дошкольном учреждении используются различные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, коррегирующая гимнастика, точечный массаж, сказкатерапия, элементы релаксации и др.). Я познакомлю вас с одной  из нетрадиционных – йога. Эту форму оздоровления  использую  первый год. Существует множество различных видов йоги, в работе использую – хатха-йогу, нижняя, но самая важная, базовая для других ступень, включающая в себя статические упражнения с дыхательными практиками. Йога – не спорт, а  прекрасный вид двигательной активности, который удовлетворит потребность детей в движении.  Главная задача оздоровительной гимнастики:  формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья детей. Йога - это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Дети - это маленькие  йоги, они естественны и открыты от природы, они чистые и гибкие, их сознание свободно от страхов и социальных стереотипов. Детский вариант йоги специально разработан с учетом физических, психологических особенностей ребенка.  Благодаря упражнениям йоги дети становятся бодрыми, гибкими, координированными, улучшается у них способность к концентрации внимания и эмоциональному равновесию.

В своей работе с детьми я руководствовалась парциальной программой кружковой работы Т. А. Ивановой «Йога для детей». Для начала, я стала  вводить элементы хатха-йоги  на занятии. Упражнения подбирала самые  доступные. Начиная заниматься йогой, дети соприкасаются с природой и естественным ритмом жизни, учатся уважению к себе и другим детям.  Йога заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия. Упражнения хатха-йоги:

-развивают гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, исправляет сутулость;

-улучшают мышечный корсет, что является профилактикой нарушения опорно-двигательного аппарата, развивает крупную и мелкую моторику;

-улучшается  координация  движений, тренируют  вестибюлярный аппарат;

-активизируют работу внутренних органов, укрепляют нервную систему, способствуют концентрации внимания, развивают воображение, сенсорный аппарат;

Упражнения хатха-йоги выполняются без снарядов, что позволяет независимо от внешних условий задавать организму необходимый объем физической  нагрузки. Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста и развития детей. Новизна и значимость – 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.

Наилучшим способом общения с детьми является игра. Игра – это способ познания мира. Поэтому занятия йогой, с детьми провожу в игровой форме,  в которой они изучают свое тело, превращаясь в животных, растения или предметы.

В веселой, игровой форме, «детская йога» показывает, как дети могут направлять свою естественную неуемную энергию на укрепление здоровья. Статические позы животных, отображение природных явлений, комплексы упражнений, динамические паузы – направлены на концентрацию, гибкость и растяжку, осознание возможности своего тела. Для ребенка познания мира – всего лишь игра.

Подражание – это еще один метод обучения детей. Название асан, изображающих позы зверей, птиц, растений даются в доступной и понятной форме. Например: «Цапля», «Лягушка», Кошка», «Дерево» и т.д. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает внимание, наблюдательность ребенка. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными. Кроме того, йога является отличным средством расслабления. Она дает выход для природной детской активности, поэтому полезна  неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредотачиваться,  невнимательным детям.

Кроме статических поз-асан, обязательно практикую корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия, укрепления осанки.

Позы йоги легко можно включить в игры. Для этого требуется минимум воображения. Игра «Делай как я» реализует страсть детей к подражанию, «Море волнуется раз….» может показаться, что дети просто бегают, прыгают лишь на некоторое время, принимая статические позы, но такое занятие дает комплексный положительный эффект: укрепляется позвоночник, улучшается осанка и координация движений, повышается гибкость и выносливость. Вместе с тем, дети не утомляются и дают выход своей энергии.

  Применяю асаны (упражнения) на релаксацию. Поза расслабления (полного отдыха) расценивается в йоге как одна из самых полезных. Наверно не существует людей не любящих массаж, точки здоровья. Под действием пальчикового массажа организм начинает вырабатывать  «лекарства», которые намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Чтобы ребенок меньше уставал и не болел, ему необходимо правильно дышать. Существует множество методик, дыхание йогов хорошо сочетается с парадоксальной системой  Стрельниковой, которая действительно уникальна. В йоге много упражнений для оздоровления зрения и органов дыхания.

Упражнение «Водолазы» - научит задерживать дыхание.

Упражнение «Змейка» - научит попеременному дыханию.  Сядьте прямо в удобную позу. Правой рукой зажмите левую ноздрю и вдохните через правую. Затем зажмите правую ноздрю и выдохните через левую. Через дыхание дети имитируют – ураган, легкий ветерок, надувание шариков и т.д., причем выполняют из разных исходных положений тела.

Но йога – это не только определенные позы (асаны), но прежде всего комплекс  этических норм, основы личного поведения. Йога помогает ребенку стать гармонически развитой личностью. Закрепляет в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально. Занятия йогой способствуют развитию у детей выразительности, точности, красоты движений, умение двигаться в такт музыки, помогают формировать осанку, предупреждают плоскостопие. Эти занятия помогают сделать первые шаги в осознании своего характера. Они развивают внимание, воображение, умение владеть своим телом, развивать свои физические качества.

В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь готовым к любым ее проявлениям, научиться воспринимать ее полнее и ярче.

При занятиях хатха-йогой детей болеющих ОРЗ, ОРВИ значительно уменьшается. У детей наблюдается повышение жизненного тонуса, улучшается память, физическое развитие, наблюдается повышение внимания, дети становятся более коммуникабельными, терпеливыми.