***Використання засобів оздоровчої системи хатха-йога у фізичному вихованні дітей дошкільного віку***

***(*Ольга Палащук – вихователь -методист КЗ ДНЗ №15 ВМР*)***

Комунальний заклад дошкільний навчальний заклад №15 Вінницької міської ради – це сучасний заклад, в якому створено здов’язбережувальне предметно-ігрове середовище, комфортні умови для розвитку, навчання та виховання дітей.

Одним з напрямів освітньої роботи у закладі – організація фізкультурно-оздоровчої роботи, яка спрямована на досягнення дітьми повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров’я вихованців.

В роботі використовується як, традиційні технології фізкультурно-оздоровчої роботи: фізкультурні заняття, фізкультурно-оздоровча робота в режимі дня (ранкова гімнастика, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці, фізкультхвилинки, динамічні паузи, вправи після денного сну, коригувальна гімнастика, піші переходи, загартовувальні заходи); активний відпочинок (фізкультурні розваги, свята, дні здоров’я) та самостійна рухова діяльність дітей..

Педагоги закладу вивчають та впроваджують у практику роботи передовий педагогічний досвід педагогів України, інноваційні оздоровчі технології : самомасаж біологічно активних зон організму, масаж вушних раковин (за методикою А. Уманської), гімнастика для очей, сюжетні фізкультурні заняття, ігровий стрейчинг та фітбол-гімнастику на заняттях з фізичної культури, глайдинг гімнастика, гімнастика з використанням еспандеру, гімнастика після сну з елементами корекції, психогімнастика в роботі практичного психолога.

Фітбол-гімнастика - заняття фітболом допомагають знімати напруження в усьому тілі, поліпшують рухливість, гнучкість, еластичність суглобів та кровообіг, діяльність усіх органів, формують правильну поставу.

ORTO CHARNIG- сучасний вид спортивної зарядки для дітей дошкільного віку, а саме, виконання вправ та рухів під музичний супровід на спеціальних гумових доріжках ORTO.

**Глайдинг** –  фітнес на тарілках. Його головна мета полягає у тому, щоб  дитина завжди відчувала себе бадьорою.

Зокрема, в життя старших дошкільнят надійно увійшла оздоров­ча система хатха-йога. Заняття йогою вдосконалюють рухові вміння і навички дітей, зміцнюють м’язи тіла, формують правильну поставу, зберігають і розвивають гнучкість і еластичність хребта, рухливість суглобів, рівновагу, координацію рухів. Вправи (асани) переважно спрямовані на підтримку оздоровчого стану хребта. Статичні пози хатха-йоги можна використовувати окремими серіями на початку заняття, щоб підготувати організм дитини до фізичного навантаження і створити позитивний емоційний настрій. У комплексі корекційні вправи сприяють зміцненню м’язів плечового пояса, спини, черевного преса і ніг, еластичності зв’язок та сухожиль, гнучкості хребта і формуванню правильної постави. Виконання цих вправ знімає напругу, втому, розслаблює всі частини тіла і готує організм до подальшої діяльності.

       Нашим вихованцям особливо подобаються заняття з викорстанням елементів хатха-йоги, оскільки заняття йогою швидше нагадують гру і грунтуються на наслідуванні, а асани викладаються в легкій доступній формі. Дітям не доводиться заучувати довгих і складних назв асан, замість них на занятті використовують ім’я того тварини або предмета, на який схожа поза: «коник», «журавель», «лук», «кішка». Це розвиває пам’ять, спостережливість і уяву дитини.

Оздоровчо-розвивальна програма з хатха-йоги складається з наступних розділів:

1. Дихання, його значення і тренування дихання. На диханні робиться акцент у всіх позах і під час виконання динамічних вправ.

2. Вправи для шийного відділу хребта і верхніх кінцівок. Зміцнюють м'язи шийного відділу хребта і рук. Допомагають краще адаптуватися до змін атмосферного тиску.

3. Вправи для грудного і поперекового відділів хребта, які впливають на м'язи черевного преса, спини і тазу.

4. Вправи для м'язів спини і нижніх кінцівок. Покращують гнучкість хребта і зміцнюють його м'язи, сприятливо впливають на внутрішні органи.

5. Вправи, спрямовані на зміцнення всього хребта, покращують стан всього організму, зміцнюють м'язи черевного пресу і покращують їх координацію. Діють заспокійливо, знімають втому, нервову напругу, допомагають концентрувати ся і чинити опір стресовим впливам.

6. Вправи у положенні стоячи на рівновагу тіла.

7. Вправи для розвитку гнучкості і рівноваги. Допомагають при сколіозі, вирівнюючи хребет і розслабляючи скорочені м'язи, впливають також на рівновагу і гармонію психофізичних сил.

8.«Привітання сонцю» - динамічна вправа, комбінована зі статичними позами. Допомагає виробити і зміцнити навички правильного дихання у координації з рухами

.9. Релаксація і вправи на релаксацію. Добре компенсують можливу психічну і фізичну втому. Їх можна виконувати після деяких важких вправ або протягом дня.

З дітьми дошкільного віку можливе застосування таких засобів гімнастики хатха-йога: віньяса, асани, пранаяма, релаксаційні вправи, психофізичні заняття.

**Віньяса** –це фізична вправа, яка виконується в комплексі з основним рухом і синхронізоване з диханням .Синхронізація руху і дихання призводить до підвищення впливу вправи на організм, розвитку загальної витривалості. Віньяси розвивають динамічну силу, координацію і витривалість.

За динамічними характеристиками віньяси поділяються на кілька груп:

1)за напрямом руху – односторонні і двосторонні;

2)за кількістю повторень – одноразові і багаторазові. Від кількості повторення циклів залежить сумарний психоенергетичний ефект;

3)за кількістю рухомих ланок тіла – одноелементні і групові;

4) за швидкістю,яка залежить від стилю тренувальної програми (Ха,Тха або Хатха);

5) за впливом на форму тіла – симетричні або асиметричні;

6) по відношенню до сили протидії – долаючі та поступливі;

7) за напрямком руху хребта в просторі – без зміни і зміною;

8) за впливом на хребет –з деформацією і без деформації.

**Асани**–це пози йоги,які призначені для очищення енергетичних каналів і впорядкування думок . Це техніка контролю над тілом і концентрації уваги на ньому. Асани – статичні фізичні вправи, але статично вони виглядають тільки зовні. Фіксація тіла потребує м'язових включень для її утримання і пов'язана з процесом стомлення. У цьому випадку динаміка фізіологічних змін в організмі обумовлене зростаючою м'язовою втомою. За допомогою асан розвиваються: статична сила (за рахунок підвищенням навантаження), статична витривалість (збільшення часу на виконання), гнучкість.

Є дослідження, в яких експериментально доведено, що поза тіла за принципом зворотнього зв'язку є одним з факторів, що впливають на емоційний стан і поведінку людини. У статичних позах відбувається усвідомлений і ціленаправлений вплив на інтенсивне формування соматичної (тілесної) пам’яті, що у подальшому сприяє більшій усвідомленості тілесних відчуттів, і у свою чергу, розвитку координації.

Концентрація уваги при виконанні асан допомагає оптимізувати систему сенсомоторної регуляції.

Чим вищою є концентрація уваги, тим менше зусиль потрібно для виконання пози, виробляється здатність до зосередження. Пози на рівновагу найбільш ефективно тренують увагу.

**Пранаяма (контрольоване дихання)** – впливає на функціонування систем організму і психіку, здійснює контроль за процесами мислення,сприяє врівноваженню фізичних і психічних процесів. Численні наукові дослідження підтверджують, що спеціально підібрані дихальні вправи мають значний оздоровчий вплив на організм: зміцнюють дихальний апарат, розвивають дихальні м'язи, підвищують здатність до подолання гіпоксичних навантажень, сприяють профілактиці хронічних і гострих респіраторних захворювань і підвищують аеробну і анаеробну працездатність.

Свідомо керуючи такими параметрами дихання, як глибина, частота, співвідношення часу видиху і вдиху, час затримки дихання, ємність після повного вдиху і видиху, можна впливати на ті чи інші фізіологічні процеси в організмі. З диханням пов'язані звукові вібрації (мантра: 1 .Х-А-О-У-М-м-м 2. м-м-М-А-А-Х-Х), температура, внутрішній тиск, сигнали прямих і зворотніх зв'язків, плавність дихання.

При вдиху системи організму стимулюються, при видиху – виводяться токсини, затримки – енергія розподіляється по всьому організму. Застосування релаксаційних вправ з затримкою дихання спрямовано на вдосконалення функцій розслаблення скелетних м'язів. Комплекс вправ використовується у заключній частині заняття, де використовується функціональна музика (звуки природи, що сприяють активізації релаксаційних механізмів).

Розвиток високої переносимості гіпоксичних навантажень сприяє: запобіганню синдрому гострої застійної недостатності кровообігу, підвищенню резистентності мозку до надзвичайних подразників, запобіганню депресії скорочувальних функцій серця після стресу, гальмуванню деяких алергічних захворювань і пов'язаних з ними імунодефіцитних станів. Вправи на гіпоксію (затримку дихання) врівноважують нервові процеси, сприяють корекції біологічно активних речовин в стінках капілярів легеневої тканини, а від них залежить надійність роботи нирок, регуляція артеріального тиску, процесів обміну, а також імунна функція організму. При виконанні вправ на затримку дихання вихідне положення (стоячи, лежачи, сидячи) обирається довільно .

**Основи психофізичного тренування**. Психорегулююча, релаксаційна гімнастика і засоби відновлення отримали в останній час широке розповсюдження. Психологічні впливи сприяють зменшенню нервово-психічного напруження, відновленню витраченої психоемоційної енергії, формуванню здатності ефективного керування власними рухами. Прийоми психорегуляції, які використовуються в процесі занять, підвищують інтерес до них з боку дітей; сприяють розвитку навичок

управління власним станом і поведінкою у складних ситуаціях.

**Психофізичне тренування** – це метод самовпливу на організм за допомогою регуляції психічної активності, дихання, м’язового тонусу,які досягаються за умови зосередженості, концентрації і розслаблення, образного уявлення та самонавіювання з метою підвищення психічного потенціалу людини. Самонавіювання (аутосуггестія) посилює вплив на вегетативні функції організму, сприяє підвищенню рівня саморегуляції.

Проведення психофізичного тренування потребує спеціально підібраного супроводу функціональної музики (твори Баха, Генделя, Вівальді, Чайковського, Кітаро, «космічна», медитативна музика), яка створює відповідний емоційний настрій .