ГИМНАСТИКА НА ОСНОВЕ ХАТХА-ЙОГИ.

Физические упражнения Хатха-йоги улучшают кровообращение, помогают нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Они способствуют не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей гимнастика йогов - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Но не только это. Практика показывает, что регулярно занимающиеся дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Гимнастика с элементами Хатха-йоги вполне доступна. В ней основное внимание уделяется статическому поддержанию позы. Выполнение упражнений сочетается со спокойным дыханием и расслаблением.

Оригинальный комплекс оздоровительной гимнастики и самомассажа. Занятие построено с акцентом на самомассаже кистей, стоп, ушных раковин. Комплекс облегчает пробуждение организма, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует повышению работоспособности, психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения. Поэтому он полезен для людей любого возраста, особенно - детям, для которых важно закладывать основы здоровья, формировать привычку «быть здоровым», готовить организм к школьным нагрузкам. Регулярные занятия имеют и воспитательное значение. Они способствуют формированию у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы, не дожидаясь, начала заболевания.

1. **Методика проведения и основы руководства гимнастикой после сна.**

Длительность гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут.
Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребёнок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной.
 Закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии воспалительных процессов в. В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний. В качестве закаливающих процедур чаще всего используются:

* Действие солнечных лучей;
* Действие холодного воздуха;
* Действие холодной воды (обтирания, обширное умывание).

Закаливающие процедуры можно использовать по отдельности или в комплексе друг с другом.

Каждый организм характеризуется комплексом специфических, присущих только ему свойств. На земле не существует двух одинаковых организмов, более того, в одном многоклеточном организме нет двух одинаковых клеток - каждая клетка уникальна и отличается от других.
Поэтому при выборе комплекса гимнастики после сна, при его разработке необходимо учитывать индивидуальные особенности организма.

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка являются комплексы гимнастики после дневного сна, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме.

Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната или раздевалка, в зависимости от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3—5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели — около 2—З минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприсяде, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей — положением головы, спины, плеч, рук. Длительность части гимнастики — 2—З минуты.

Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, а также такие упражнения хатха-йоги («Кошечка», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др.). Они выполняются в течение 2—З минут.

Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5—1 до 5—7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12—15 минут.

Важно проводить в игровой форме все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, одновременно решается несколько задач: оздоравливание детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА НА ОСНОВЕ ХАТХ-ЙОГИ

Заниматься лучше ежедневно, либо в одни и те же дни недели, на голодный желудок.

Для занятий необходимо чистое, проветренное помещение. Одежда для занятий должна быть легкой, не стеснять движения, хорошо пропускать воздух. Лучше использовать одежду из натуральных волокон. До занятий необходимо освободить мочевой пузырь, носоглотку, желательно освободить кишечник.

Начинается гимнастика с выполнения перекатов в группировке, при этом происходит массаж позвоночника. Затем проводится самомассаж кистей, головы, стоп в положении сидя, выполнение упражнений из исходного положения «стоя на четвереньках» и «стоя». Последовательность исходных положений повторяет становление поз и движений в онтогенезе. Это благоприятно сказывается на здоровье ребенка, поскольку позволяет устранить небольшие дефекты формирования двигательных стереотипов. Если они имели место в процессе онтогенеза.

Для повышения интереса у детей дошкольного возраста занятия удобно проводить в форме спокойной сказки, которую рассказывает воспитатель. Каждое упражнение целесообразно разучивать отдельно. Показ сопровождается пояснением. Изучая упражнение, желательно создать образ, доступный детскому пониманию, вызвать у ребенка желание войти в предложенный образ. Очень важно поддерживать спокойную доброжелательную обстановку.

Продолжительность занятий постепенно увеличивают от 5-7 минут до 20 минут. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

Заключение.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня.
Гимнастика после сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

## Приложение 1

ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

**Комплекс гимнастики после сна для детей 2-3 лет**

**«Мишки»**

I. В кроватках

**1. «Потягивание» - слайд № 5**

Потягушки, потянулись! *(Поднимание рук вверх в положении лёжа)*

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, *(Поднимание ноги вверх в положен. лёжа)*

Он стучит в твоё окно.

**III.Поза «зародыш» (хатха-йога) – слайд № 6**

И.п.- лёжа на боку. Прижимая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего выпрямить ноги и расслабиться. Повторить упражнение несколько раз.

**IV.Самомассаж ладоней – слайд № 7**

( «зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться») И.п.- сидя в постели, ноги скрёстно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

 **Самомассаж ушей**

Потёрли ладони друг об друга 4-6 раз. Подёргали оба ушка за верхние края вверх,за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины.

**V. Возле кроваток – слайд № 8**

Мишка рассердился и ногою топ*… (Прыжки на двух ногах)*

Мишка косолапый по лесу идёт*… (Ходьба и бег под музыку)*

**VI. Ходьба по дорожке «Здоровья» слайд № 9**

 (коврик с пуговицами, массажные коврики, дорожка со следами )

**VII.Профилактика плоскостопия-слайд № 10**

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой:

 Ходьба по дорожкам «(пройдём босиком по ребристой дорожке»)

на носочках («лисичка»),

на пятках ( на траве роса смотрите не замочите ноги»),

на внешней стороне стопы («медведь»),

с высоким подниманием колена ( «лось»),

в полуприсяде («ёжик»).

**VIII. П/и «Мишка» - слайд № 11**

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

*Мишка:* Кто здесь песни распевал?

 Кто мне спать не давал?

 Догоню, догоню…

**IX.П/и «Попади в обруч» - слайд № 12**

**X.Водные процедуры – слайд № 13**

***Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь.***

### Приложение 3

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ИГРОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ** **ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

***Средний дошкольный возраст***

**Гимнастика в постели**

***1.Потягивание –слайд №15***

 («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). И.п. — лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

***2.Игра «Зима и лето****» -***слайд № 16**

 (напряжение и расслабление мышц). И.п. — лежа на спине. на сигнал «Зима! дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

***3.Самомассаж ладоней – слайд № 17***

 («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. — сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладоями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

**4.Самомассаж головы – слайд № 18**

(«помоем голову»).И.п. сидя в кровати. Педагог даёт указание, дети имитируют движения: « Включите воду в душе. Потрогайте…Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон…нет сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, со всех сторон .У Анны на висках осталась пена. Теперь всё чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно протрите волосы. Возьмите расчёску и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!

**5.Самомассаж ступней – слайд№ 19**

Лёжа в кровати погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растёрли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Взяли стопу за пальчики и повращали внутрь и наружу по 4 раза. Выпрямили ноги. Максимально напрягли мышцы ног, пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потёрли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растёрли ладонями 2 -4 раза, слегка посмещали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1-2 раза.

***6.Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках*** – **слайд № 20**

(согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»):

ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах;

ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник);

ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола;

 из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

 Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

**7.Дыхательно-звуковая гимнастика «Полет на Луну».**

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

***«Запускаем двигатель» – слайд № 21***

 И.п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох — и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить:

«Р-р-р-р». Повторить 4-6есть раз.

***«Летим на ракете» - слайд № 22***

И.п. — стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох — и.п.; долгий выдох — покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.

***«Надеваем шлем от скафандра» - слайд № 23***

 И.п. — сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох — и.п.; выдох — развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

***«Пересаживаемся в луноход – слайд № 24***

 И.п. — узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох — и.п.; выдох — полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

***«Лунатики» - слайд № 25***

 И.п. — стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох — и.п.; выдох — наклонить туловище в сторону, произнести «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

***«Вдохнем свежий воздух на Земле»- слайд № 26***

 И.п. — ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох через стороны поднять руки вверх; выдох — руки плавно опустить, произнести «Ах!». Повторить 4-6 раз.

**8.Ходьба босиком по дорожке « Здоровья» - слайд № 27**

 («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

**9.Профилактика плоскостопия – слайд № 28**

**10.Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями**

**Игра *«Гонки снежинок – слайд № 29***

 На старте выстраиваются несколько детей, у каждого снежинка, вырезанная из тонкой, легкой бумаги (например, салфетки).

 И.п. стоя с опорой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети начинают дуть каждый на свою снежинку, чтобы она передвигалась вперед к линии финиша. Побеждают дети, прошедшие всю дистанцию, не касаясь снежинки руками.

**11.Профилактика нарушений осанки – слайд № 30**

***Упражнение «Сосулька»*.** Вис на вытянутых руках на турнике детского спортивного комплекса или на рейке гимнастической стенки спиной к ней; при этом туловище держать прямо, ноги вместе. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения (индивидуально для каждого ребенка).

***Я не боюсь ещё раз повторить:***

***Забота о здоровье-***

***это важнейший труд воспитателя.***

***От жизнерадостности, бодрости детей***

***Зависит их духовная жизнь,***

***Мировоззрение, умственное развитие,***

***Прочность знаний, вера в свои силы***

***В.А. Сухомлинский***