**Восточная оздоровительная гимнастика для детей**

Восточная гимнастика мягко тренирует весь организм, повышает его выносливость. Ею можно заниматься при любой физической подготовке. Практикуя йогу, с помощью переходных расслабляющих поз, вы сможете регулировать нагрузки. Йога позволяет эффективно укрепить мышцы, суставы, сделать тело более гибким и подвижным.

Ефремова Татьяна Александровна

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Ручеек» (МАДОУ Детский сад «Ручеек»)**

**ЯНАО г. Новый Уренгой**

**Воспитатель**

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается.

Древняя восточная медицина знала множество средств оздоровления, и одно из них – гимнастика. Конечно, она немного странна для европейца, но весьма полезна для многих систем организма и для опорно-двигательного аппарата.

Восточная гимнастика мягко тренирует весь организм, повышает его выносливость. Ею можно заниматься при любой физической подготовке. Практикуя йогу, с помощью переходных расслабляющих поз, вы сможете регулировать нагрузки. При удержании позы *(асаны)* происходит перераспределение крови, за счёт чего к определённым органам поступает больше кислорода. Йога позволяет эффективно укрепить мышцы, суставы, сделать тело более гибким и подвижным.

Одним из главных направлений работы нашего детского сада является создание условий для более гармоничного развития дошкольников, их физического, умственного развития. Большую роль в работе детского сада отводится деятельности, ориентированной на создание здоровой развивающей среды, укреплению природного защитного механизма, поддержанию постоянства внутренней среды организма ребенка дошкольного возраста *(адаптацию к окружающей природной и социальной среде)*.

Учитывая актуальность проблемы нарушения опорно-двигательного аппарата и плоскостопие, мы посвятили нашу работу изучению йоги.

Таким образом, возникла идея внедрения элементов восточной гимнастики, на физкультурных занятиях с дошкольниками.

Целью работы по оздоровительной методике является формирование у дошкольников поведенческих навыков здорового образа жизни.

Для её достижения необходимо решить ряд задач:

1. Помочь ребёнку осознанно включится в работу по укреплению психофизического здоровья.

2. Формировать здоровый организм ребёнка через активную деятельность.

3. Поддерживать стремление дошкольника к самопознанию.

4. Формировать навыки саморегуляции поведения ребёнка.

5. Направлять совместную работу педагогического коллектива МДОУ и родителей на развитие и закаливание организма ребёнка.

Выбор нетрадиционной методики неслучаен. Поскольку многолетний опыт практической работы в школах и детских садах, где внедряются подобные нетрадиционные методы оздоровления, показал положительные результаты, где данная нетрадиционная система тысячелетиями дарила людям здоровье.

Занятия с использованием комплексов статических физических и дыхательных упражнений восточной гимнастики на детей действуют успокаивающе. Обладая природной гибкостью и чувством равновесия, дети обычно легко осваивают позы (асаны, быстрее, чем взрослые и быстро достигают успеха.

Регулярные занятия помогают ребенку стать уравновешенным и спокойным, научиться концентрироваться, укрепить здоровье, повысить сопротивляемость детского организма различным заболеваниям. Правильно поставленное дыхание, избавляет детей от всевозможных заболеваний дыхательных путей. А использование диафрагмы в процессе дыхания, способствует правильному расположению органов в брюшной полости.

В каждое упражнение включены виды деятельности: дыхательные и двигательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковая гимнастика.

В комплекс оздоровительных занятий включается:

• разминка,

• разогрев суставов,

• дыхательные упражнения,

• элементы массажа конечностей,

• дыхательная гимнастика.

Для гимнастики не требуется специально организованного места, её можно проводить в любом помещении, в любой лёгкой одежде, не нужно ни атрибутов, ни пособий. Все упражнения дети выполняют сидя на полу по-турецки или сидя на стуле, босиком или в лёгких носочках.

Комплекс гимнастики состоит из пятнадцати постепенно усложняющихся упражнений, в которых невысокая физическая нагрузка, чередуя с расслаблением отдельных частей руки.

**Комплекс упражнений.**

**№1 *«Кувшинчик»***

И. п. Ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх.

1-2 – поочерёдно развести руки ладонями вверх, начиная с правой, 3-4 –и. п., 5-6 – повторить разведение рук, но ладонями вниз, 7-8 –и. п. *(5-6 раз)*

Дети сидят на полу на расстоянии вытянутых рук. Размещение свободное.

**№2 *«Листочки»***

И. п. Руки вверх.

1-8- одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг,9-16-повторить то же влево*(3-4 раза)*.

Мышцы рук напряжены, а кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. Образ: ветерок колышет листочки *(руки)*.

**№3 *«Шарфик»***

И. п. Руки вытянуты вперёд.

1-4- медленно поднимать *(попеременно или одновременно)* руки вверх с волнообразными движениями кистями, 5-6- то же с перемещением, рук вниз *(30-40 минут)*. Кисти рук максимально расслаблены.

**№4 *«Цветочки-лепесточки»***

И. п. Руки согнуты в локтях перед лицом, правая ладонь открыта вперёд, левая сжата в кулак.

1-2 – поочерёдно и медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, 1-2-3-4 – то же упражнение выполняется быстрее. *(30 сек.)*

**№5 *«Китайский веер»***

И. п. Руки согнуты на уровне лица, ладони обращены вперёд, пальцы сжаты в кулаки.

1-4 – поочерёдно круговые вееровые движения пальцами, начиная от мизинца, 5-8 – повторить в обратном направлении *(5-6 раз)*

Выполнять с полной амплитудой движения пальцами. Образ: раскрываем китайский веер *(пальцы)* закрываем.

**№6 *«Змея»***

И. п. Ладони обеих рук сложены вперёд.

1-4 – змеевидные движения руками вперёд, 5-8 – вверх, 9-12 – вправо, 13-16 – влево. *(2 цикла).* Кисть не разъединять, держать симметрично.

**№7 *«Птичка и птенчики»***

И. п. - руки согнуть в локтях вперёд, пальцы широко расставлены

1-4 – пальцы от указательного до мизинца *(птенчики)* поочерёдно касается большого (птички, 5-8 – повторить в обратном направлении *(4 раза)*

Сначала изучить в медленном темпе без музыкального сопровождения. Образ: птичка *(большой палец)* кормит птенчиков.

**№8 *«Фонтанчик»***

И. п. – руки с переплетёнными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз, слегка расслаблены.

1-4 – руки постепенно поднимаются вверх с попеременными движениями кистями вправо-влево, пальцы не размыкать, 5-8 – руки опускаются вниз *(2-3 раза).* Ладони обращены все время вниз. Полностью выпрямлять руки в локтях в положении вверху и внизу

**№9 *«Волна»***

И. п. –руки в положении упражнения №8

1-4 – круговые волнообразные движения соединёнными кистями вправо, 5-8 – влево *(2 цикла).* Выполнять с широкой амплитудой движений в плечевом поясе.

**№10 *«Деревце»***

И. п. - руки в положении упражнения №8, но локти соединены.

1-4 – круговые вращения соединёнными кистями вверх, 5-8 – вниз *(30 сек.)*

**№ 11 *«Парус и лодочка»***

И. п. – пальцы переплетены перед грудью, ладони внутрь, локти в стороны.

1- с лёгким поворотом туловища наружу вправо, 2- и. п., 3- то же влево,4 – и. п., 5 – руки ладонями вперёд, 6 – и. п., 7 – то же вверх, 8 – и. п. *(4 раза)*

Действовать, плавно прогибая и сжимая пальцы. Образ: ветерок подул с левой стороны – парус надулся вправо

**№12 *«Натянутый лук»***

И. п. – руки ладонями наружу, пальцы переплетены

1-8 –пружинящие движения руками назад *(2 раза).* Активно прогнуть в спине.

**№ 13 *«Солнышко вращается»***

И. п. – руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены

1-4 – вращение руками и туловищем вправо, 5-8 – влево *(2-3 раза)*

Выполнять с широкой амплитудой движения в пояснице

**№ 14 *«Стекло»***

И. п. – руки согнуты в локтях перед лицом, ладонями вперёд

1-2 – попеременные движения ладонями вверх, прикасаясь к воображаемому стеклу, 3-4 – то же вниз, 5-6 – вправо-влево, 7-8 – и. п. *(30-40 сек.)*

Обратить внимание **детей** на положение кистей в одной плоскости, спина прямая

**№ 15 *«Принцесса******Востока»***

И. п. руки согнуты в локтях на уровне шеи ладонями вниз, пальцы переплетены

1-2 – движение головой вперёд-назад, 3-4 – вправо-влево, 5-8 – по кругу *(30 сек.) .* лечи неподвижны, спина прямая, работают только мышцы шеи т головы.

Всё это ведет к гармоничному физическому и психическому развитию детей.

Организуя сотрудничество с семьёй по воспитанию здорового ребёнка, мы уделяем внимание постоянному росту и совершенствованию мастерства педагогов, а также родителей. Всё это формирует систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Благодаря инновации и на основе проведённой диагностики детей, виден прогресс улучшения состояния здоровья дошкольников.

На основе выше сказанного можно точно сказать:

Йога- это полноценная гимнастика, гармонично развивающая и укрепляющая все мышцы тела, прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника.

Йога учит глубоко дышать, что способствует расширению грудной клетки, улучшает работу внутренних органов, верхних дыхательных путей.

Йога благоприятно влияет на психическое и эмоциональное состояние детей дошкольного возраста.

**Список литературы**

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие.- М.: Мозайка- Синтез, 2006.- 112 с.
2. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: Из опыта работы  / Авт.- сост.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.- 109 с.
3. Рюшпол Е. Йога для женщин. Перевод с бол. И.В. Милюковой.- М.: Издательство Эксмо; СПб.: Сова, 2003.- 160 с.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3- 5 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005.- 104 с.
5. Харрингтон Дж. Красота йоги/ Джесин Харрингтон.- Перевод с англ. И. Блейза.- М.: ФАИР- ПРЕСС, 2002.- 320 с.
6. Цаур И., Волкова Е. Школа здоровья «Спокойствие, только спокойствие» Журнал «Обруч».- 2006.- С. 41- 43.