**«Использование Йоги**

**на уроках физкультуры в начальной школе»**

Выполнена:

**Чупахиной Олесей Викторовной**

**Учмтель физической культуры**

**ГОУ школы № 561**

**Калининского р-на. Санкт-Петербурга**

Санкт-Петербург

2022 г.

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Наши маленькие йоги

а. Что такое детская йога

б. Основные принципы йоги для детей

3. Проведение урока с использованием Йоги

4. Список библиографических источников

1. **Пояснительная записка**

Родители обеспокоены: современные дети все меньше времени уделяют подвижным играм и спорту, предпочитая сидеть за компьютером. Это так же сказывается и на их успеваемости в школе. Как уговорить их оторваться от монитора и немного размяться? На помощь может прийти **йога для детей**. Традиционно [йога](http://strana-sovetov.com/health/fitness/1948-yoga.html) считается занятием для взрослых, ведь это не просто вид фитнеса — это духовная практика, позволяющая достичь внутренней гармонии. Так что же, получается, детская йога бесполезна? Вовсе нет! Давайте попробуем разобраться, **что такое детская йога и чем она может помочь вашему ребенку, и как её можно использовать на уроках физкультуры в общеобразовательной школе**. Не все практики «взрослой» йоги подходят для детей. Например, освоение медитации и науки контролирования дыхания им точно ни к чему — пусть сначала подрастут. А вот **асаны** (особые позы) и **морально-этические аспекты йоги** вполне доступны детям. Многие асаны йоги давно уже используют в лечебной, и обычной физкультуре, а общечеловеческие ценности во всех культурах одинаковы, и ребенку будет полезно с ними ознакомиться.

**В каком возрасте ребенок может начинать заниматься йогой?** Точного ответа на этот вопрос не могут дать даже специалисты. Кто-то считает, что малышу можно начать заниматься йогой уже в три года (вместе с мамой, конечно), а кто-то советует подождать до 11-12 лет. С уверенностью можно сказать лишь одно: йога для детей разных возрастов должна соответствовать их возрасту. Если ребенку пять лет, то занятия проводятся в игровой форме, а позы должны соответствовать его уровню физического развития. А подростков уже можно знакомить и с теорией йоги.

Чем полезна йога для детей? В первую очередь неоспорима **польза, которую она приносит здоровью**. Детская йога положительно влияет на многие системы организма, улучшает работу внутренних органов, развивает гибкость, выносливость, силу, координацию. Занятия йогой укрепят мышцы спины и помогут вашему чаду [улучшить осанку](http://strana-sovetov.com/health/3193-correct-posture.html). Однако есть один нюанс — если у вашего ребенка есть проблемы со здоровьем, перед началом занятий йогой нужно на всякий случай проконсультироваться с врачом. Если ваш ребенок отличается гиперактивностью, детская йога поможет ему научиться направлять излишнюю энергию в нужное русло. А если ваш малыш тихий и пассивный, занятия йогой научат его проявлять инициативу и помогут стать более решительным. Йога для детей **развивает спокойствие и внимательность**. Она помогает детям бороться со стрессами и повысить самооценку.

Итак, на занятия йогой. Как сделать так, чтобы они были интересны, и приносили удовольствие? Нужно помнить, что любая «принудиловка» вызывает у ребенка непринятие. **Важно убедиться, что йога ребенку действительно интересна**.

Специальности «преподаватель детской йоги» в наших вузах нет. Чаще всего детям преподают йогу люди с медицинским, педагогическим, психологическим или физкультурно-спортивным образованием. У разных преподавателей — разный уровень знаний и опыта. **Очень важно дать ребенку понять, что йога для детей — не соревнование**. Ему не нужно доказывать, что он лучше кого-то. Йога учит детей правильно вести себя в группе людей. **Йога для детей — полезное и увлекательное занятие**. Она стимулирует физическое и психическое развитие ребенка, укрепляет его здоровье, формирует ответственное отношение к своему телу. Конечно, нельзя утверждать, что занятия йогой подходят абсолютно всем детям — но вдруг это то, что нужно именно вашему чаду?



1. **Наши маленькие йоги**

О йоге знают все. Другой вопрос, что именно о ней знают. В энциклопедии йогу определяют как «совокупность различных духовных и физических практик, нацеленных на управление психикой и психофизиологией индивидуума ради достижения возвышенного психического и духовного состояния». В нашей стране йогу воспринимают, в первую очередь, как систему оздоровления и укрепления организма, которая сопровождается обретением душевного равновесия. Привлекает ее универсальное, всеохватывающее воздействие на человека, способность вливать в тело и душу новую энергию, повышать жизненный тонус и прояснять ум, которые достигаются благодаря регулярной практике йоги. Но если йога оказывает такое воздействие на взрослых, уже обремененных множеством болезней и тяжелым душевным грузом, то как она скажется на детях? Исключительно благотворно – таков единодушный ответ медиков и других специалистов. Поддержание здоровья, развитие выносливости и гибкости, а также умения сконцентрироваться – вот основные цели, которые преследуют занятия йогой для детей. В то же время в детском варианте йоги учтены физические, физиологические и психологические особенности детей.

**а. Что такое детская йога**

Прежде всего, нужно понять, что появление детской йоги вызвано не какими-то модными веяниями, а жизненной необходимостью. Статистические данные о здоровье наших детей ужасают: дети и в школу-то приходят не слишком здоровыми, а к ее окончанию наживают столько серьезных болячек, что им впору не дальше идти учиться, а ложиться в больницу на лечение. Причем такая картина не только в нашей стране, хотя у нас нагрузка на школьников исключительно высока. При разработке детской йоги основой послужила хатха-йога, или фитнес-йога, откуда заимствован основной комплекс занятий. Его главная цель – гармоничное развитие ребенка, то есть сочетание прекрасной физической формы и душевной гармонии. Однако ребенок непрерывно растет, изменяется его физическое состояние и внутренний мир, поэтому подход к занятиям йогой и их содержание на различных возрастных этапах тоже будут различаться.

**б. Основные принципы йоги для детей**

Из всей многоуровневой системы йогической практики детскому восприятию больше всего соответствуют принципы Ямы-Ниямы и асаны. В понятие «Яма» входит совокупность этических норм: дети усваивают понятия правдивости, ненасилия, не воровства, воздержания, нежелания чужого. «Нияма» определяет основные характеристики поведения каждого человека: чистоту, удовлетворённость, сдержанность и т.д. Асаны – это позы йоги, которые направлены на развитие таких качеств, как координация движений, сила, гибкость и выносливость. Все это вполне доступно для детского уровня восприятия. Существуют сложные асаны, которые не так-то просто выполнить, и поэтому у ребенка развивается сила воли, умение чувствовать свое тело и лучше управлять им. Благодаря этим интересным упражнениям мышцы ребенка становятся крепче и эластичнее, суставы – более гибкими, движения – более гармоничными и красивыми. Одновременно укрепляются внутренние органы, и улучшается самочувствие. Для маленьких детей занятия йогой становятся интересной игрой, позволяющей им оставаться подвижными и активными, а обучение асанам происходит в легкой и доступной форме. Перед детьми не ставится задача запоминать сложные названия асан, вместо этого каждая из них приобретает интересное для ребенка наименование: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка», заставляя работать память и воображение ребенка.

**7 причин, по которым детям нужно заниматься йогой**

Занятия йогой исключительно полезны учащимся младших и средних классов, так как именно в этот период закладываются основы будущего здоровья человека. Чем же может помочь в этом йога?

Йога у детей:

Способствует развитию гибкости, выработке хорошей осанки, и борьбе со школьным сколиозом; повышает сопротивляемость детского организма к различным заболеваниям, способствует общему укреплению детского организма; дает возможность детям «выпустить пар», дать выход своей природной активности, а потому особо рекомендуется для неуравновешенных, неусидчивых, и гиперактивных детей. Развивает у детей дисциплинированность, повышает их успеваемость и снижает утомляемость Йога у подростков: помогает избавиться от неуверенности в себе, вырабатывает физическое и душевное равновесие; способствует выработке спокойствия и сосредоточенности; помогает поддерживать форму и преодолевать ежедневные нагрузки и стрессы. Хотя методы преподавания йоги для различных возрастных групп детей имеют существенные различия, их общий принцип заключается в динамичности и разнообразии. У детей постижение йоги происходит более быстро и успешно, чем у взрослых, потому что они обладают смелостью, открытостью, а также высоким уровнем физической и эмоциональной гибкости, которые взрослые уже утратили. Именно поэтому занятия йогой лучше начинать в детском возрасте.

Занятия йогой можно проводить и в фитнес-клубе, и дома. Однако дома, организуя занятия ребенка, не забывайте, что для выполнения асан требуется сосредоточенность, на которую дети пока еще мало способны, поэтому продолжительность занятий должна быть не более 15 минут. Дети должны выполнять упражнения правильно, но в то же время осторожно, не напрягаясь.

**Фитнес-йога для детей**

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок начал заниматься йогой, то лучше всего это делать в специальных группах в фитнес-клубе под руководством опытного инструктора. Занятия в них построены с учетом современных методик и возрастных особенностей детей и проходят в форме игры, в комбинации асан с подвижными играми. Постороннему наблюдателю может показаться, что дети просто играют в активные игры, лишь иногда замирая в статичных позах, однако комплексный эффект от такого занятия очень важен для укрепления мускулатуры и позвоночника, улучшения осанки и координации движений, развития гибкости и выносливости. В то же время у детей не теряется интерес к занятиям йогой, они дают выход своей энергии и творческой фантазии, ведь все, что они делают на занятии, заключено в определенные тематические рамки: поиски сокровищ, полет на другую планету или путешествие в неведомые края. Так происходит раскрытие не только физического, но и творческого потенциала детей, их духовное развитие.

Важную роль в процессе обучения йоге играет инструктор. Конечно, в этом возрасте он не будет учить детей, как раскрывать или чистить чакры – все это дело будущего, когда дети вырастут и перейдут на другой уровень йогической практики. В детском же возрасте инструктор должен помочь им направить свою неистощимую энергию на укрепление здоровья и выработку позитивного отношения к окружающим и миру. Ребенок научится управлять своим телом и происходящими в нем процессами, научится сохранять и восстанавливать душевное равновесие, жить в гармонии с самим собой и окружающим миром. Согласитесь, что ребенок, научившись всему этому, вступит во взрослую жизнь гораздо более сильным, уверенным в себе и подготовленным!

Йога– наилучший вид нагрузки для детей: ребёнка-меланхолика йога расшевелит, а гиперактивного – успокоит. Весь секрет в том, что йога активизирует и перераспределяет по телу собственные энергии человека.

Детская йога – это, скорее, гимнастика, позволяющая детям сохранить или восстановить здоровье. Часто знаменитые йоги вспоминают, что болезнь в детстве вынудила их начать серьёзно заниматься йогой. Болезнь была побеждена, а то, чему они сумели научиться в детстве, стало хорошей базой для продолжения занятиями йогой уже во взрослой жизни.

Особенность детского организма, детской энергетики в том, что они очень подвижны. Ребёнок до конца ещё не сформирован, и йога помогает ему развиться наиболее гармонично. Йоговские упражнения дают им возможность направить энергию на развитие ума, памяти, слуха, зрения, умения концентрироваться и так далее. Не наматывать круги без смысла в спортивном зале и не выполнять заученные движения в спортивных секциях, повышая выносливость, а именно грамотно перераспределять энергию по телу.

Ребёнок, начавший заниматься йогой, начинает лучше учиться, дольше может сидеть и внимательно слушать, становится более любознательным и т.д. В йоге, в отличие от других видов нагрузки, учатся достигать нужного положения мягко. Выполняя тот же Хануман (в гимнастике он называет шпагат), ребёнок помогает себе дыханием. Не приходится ломать психику ребёнка, а ему самому не нужно вступать в агрессивную борьбу со своим «неподатливым» телом – он учится чувствовать его и выполнять упражнения постепенно. В конечном итоге йога учит жить в гармонии со своим телом и с самим собой.

С какого возраста разумно занимать ребёнка йогой?

Опытные преподаватели говорят, что сейчас дети развиваются быстрее. Многие интуитивно чувствуют, что им нужно – иногда двухлетние малыши уже пытаются сесть в Позу Лотоса, даже не задумываясь, что это йога. А четырёх-пятилетние дети, родители которых занимаются йогой в их присутствии, уже вполне сознательно относятся к занятиям и готовы к регулярной практике и даже дыхательным упражнениям.

Иногда интерес к йоге проявляют и дети тех родителей, которые сами и понятия не имеют ни о каких восточных практиках. Увидев по телевизору, или в книжке йога в причудливой асане, ваш малыш может заявить: «я хочу также». Вам остается только найти хорошего преподавателя, за самостоятельное обучение своего ребёнка йоге лучше не браться, если вы не практикуете сами.

Группы по детской йоге формируются в зависимости не только от возраста, но и уровня развития учеников. Обычно на занятия для новичков дети впервые попадают в возрасте 3-6 лет. Профессионалы в йоге не цепляются за возраст ученика – в одну группу могут попасть дети 5-ти и 9-ти лет, и это нормально.

Не удивляйтесь, если учитель начнёт занятие со сказки – это признак профессионализма: дети этого возраста воспринимают обучение в игровой форме. Йоговские асаны очень образны, за каждой позой стоит своя легенда – хороший преподаватель может выстроить занятие на основе последовательности поз, связанных сказкой или игрой

**Проведение урока с использованием Йоги**

**Цели:** Обучение элементам гимнастики, улучшение эмоционального состояния, рзвитие координации.

**Задачи:** Развитие эластичности и крепости мышц ребенка, гибкости суставы, гармоничность и красота движения, укрепление позвоночника.

**Давайте разомнемся!**

Разминка из несложных разогревающих упражнений является основной

подготовкой к занятиям йогой. Потратьте 5—10 минут на эти простые и веселые упражнения, чтобы разогреть остывшие мышцы, сосредоточить внимание и настроиться на занятия йогой. Подобная подготовка очень важна, она поможет избежать травм. Начинайте с небольших движений, работайте со ступнями и ногами, потом переходите к кистям, запястьям, рукам, шее и голове. Затем выполняйте упражнения для всего тела и позы с партнером.

**И так, мы начинаем :**

• Начинайте занятия йогой не раньше чем через час-два после еды

• Перед началом занятия выполните разминку.

• Подышите носом.

• Заниматься на ковре, ковровом покрытии или на специальном коврике для занятий йогой, если он у вас есть.

• Наденьте свободную удобную одежду.

• Вам пригодятся подушки, поэтому они должны быть под рукой, а для совсем маленьких детей приспособлениями могут служить мягкие игрушки.

• Можно зажгите несколько свечей или палочку благовоний, чтобы создать настроение.

• Включите расслабляющую музыку, когда будете отдыхать.

• Начиная занятие слушайте язык тела и внимательно следите за уровнем энергии, учитесь понимать, когда занятие следует закончить.

• Ваша цель — позитивные занятия йогой, а не совершенство. Просто веселитесь!

**Основная часть урока**

**занятие йогой**

• Мягко и продуманно входите в позу и выходите из нее. Слово «асана» означает «удобное сиденье», поэтому вам всегда должно быть комфортно во время выполнения позы.

• Не забывайте о самовыражении при выполнении поз зверей. Рычите как лев! Лайте как собака!

• Не забывайте о равновесии тела, выполняйте позы для обеих его сторон.

• Не забывайте о противовесах — например после наклона вперед выполняйте наклон назад. Обязательно полежите на спине после серии сильных поз в положении стоя.

• Позы с поворотом позвоночника лучше всего выполнять после того, как вы сделали растяжку спины.

**Круг над головой.** *Сложите руки над головой наподобие остроконечной шапочки. А теперь опишите верхушкой «шапочки» невидимый круг, чтобы разбудить вашу талию*

**Описываем круг.** *Кистями, ступнями и тазом описывайте крути в воздухе. Пусть круги будут разного размера. Чем медленнее вы будете их описывать, тем лучше. Если вы занимаетесь вместе с друзьями, возможно, вам захочется взяться за руки, чтобы не упасть!*

**Ветряная мельница.** *Вращайте руками, подражая крыльям мельницы. Делайте вдох, когда руки тянутся вверх, и выдох, когда руки опускаются обратно на колени.*

**Пожимаем плечами.** *На вдохе поднимите плечи к ушам, а на выдохе отведите назад и вниз. Обратите внимание на то, какой длинной вам теперь кажется ваша шея.*

**Укачиваем малыша.** *Это упражнение хорошо растягивает мышцы ягодиц и бедер. Представьте, что ваша нога от колена и**ниже — это маленький ребенок, которого вы нежно укачиваете на руках. Обнимите ногу, как вы обняли бы малыша,*и качайте из стороны в сторону. Дышите глубоко. Поднимите ступню, чтобы поцеловать «крошку» в лоб.

1 Сядьте на пол, поднимите правую ногу и осторожно согните колено. Подтяните правую ступню к пупку, держа щиколотку в руках. 2 Обнимите колено и голень обеими руками и нежно качайте вашего «малыша» из стороны в сторону. Закончите упражнение, легко поцеловав «малютку» в лоб. Для этого поднимите ступню к лицу.

**Кошка, Собака, Змея и Мышка.** Повторите эту серию разогревающих упражнений столько раз, сколько вам захочется. Они заставляют проснуться вашу спину,

растягивают мышцы ног и укрепляют руки, запястья и кисти. Вы можете делать эти упражнения в одиночестве, но намного

веселее делать занятие с другом. Одно упражнение должно плавно переходить в другое. И не забывайте дышать!

1.Встаньте на колени в позе Кошки, плечи над кистями рук, пальцы (кошачьи когти) расставлены. Потритесь носами с вашей подружкой-кошкой и глубоко вдохните.

2.Когда вы делаете выдох, встаньте на пальчики ног, распрямите колени и поднимите вверх ягодицы, чтобы голова свесилась вниз. Потом упритесь пятками в пол: ведь вы же представляете себя собакой, которая потягивается с утра. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

3. На очередном вдохе разверните пальцы ног и лягте на живот. Пальцы ног направьте назад. Высуньте язык и пошипите как змея.

4.На выдохе поднимите ягодицы и сядьте на пятки. Опустите лоб на пол. Отдохните, как тихая маленькая мышка. А теперь поднимите ягодицы, снова встаньте в позу Кошки и начинайте все сначала

Тренировка в паре будет вдвойне веселее. Вы сможете лучше выполнить растяжку, если занимаетесь с партнером. Работа в паре поможет вам стать более внимательным, вы почувствуете ответственность за своего партнера. Выполняя эти упражнения, разговаривайте друг с другом, чтобы каждый из вас получил от них максимум пользы. На духовном уровне работа в паре укрепляет связь между людьми и усиливает принцип йоги — единение. Это отличный способ завязать отношения и понять необходимость поделиться своими чувствами.

**Столешница.** *Встаньте друг против друга и положите ладони друг другу на плечи. Держитесь крепко, но не стискивайте плечи партнера, постепенно отступайте друг от друга, пока ваши макушки не соприкоснутся. Продолжайте держать партнера за плечи и тяните ягодицы назад, чтобы спины распрямились. Дышите глубоко и постепенно сходитесь навстречу друг другу. Расслабьтесь.*

**Радуга.** *В этой позе ваши бока создают арку прекрасной радуги. Опуститесь на колени примерно в 1 м друг от друга и стойте прямо. Дальнюю от партнера ногу вытяните в сторону, ближней к партнеру рукой упритесь в пол для опоры. Вдохните и на выдохе соедините свободные руки. Вы хорошо растянете боковую поверхность тела. Представьте себе радугу, которая наполняет вас своим ярким светом. Отпустите руки и выполните упражнение для другой стороны.*

**Пила.** *Сядьте друг напротив друга, вытянув ноги. Один из вас должен положить обе ступни внешним ребром на голени партнера Потянитесь вперед и возьмите партнера за руки Осторожно потяните партнера на себя, чтобы он хорошо растянул спину и заднюю поверхность ног. Отпустите руки. Теперь ваш партнер сделает то, что делали вы*.

**Восьмерка.** *Скрестив ноги, сядьте напротив партнера так, чтобы ваши колени соприкасались. Протяните правую руку вперед и вниз, к правой руке партнера. Согните левую руку, заведите за спину и схватите партнера за кисть правой руки. Дышите ровно и глубоко. На каждом выдохе аккуратно потяните левую кисть партнера к себе. Задержитесь в таком положении на несколько вдохов и выдохов, затем поменяйте руки.*

**Моем окна.** *Встаньте на колени друг перед другом, поднимите руки вверх, и надавите ладонями на ладони партнера. Представьте, что между вами стекло. Один из вас будет «вести» руки партнера, как будто вы моете окно. Описывайте большие круги, тянитесь вверх так высоко, как только можете, максимально растягивайте руки в стороны и опускайте вниз к коленям. Когда вы описываете круги, не отнимайте ладони.*

**Фонтан.** *Сядьте на пол, скрестив ноги. Держите друг друга за руки ниже локтей. Вдохните, на выдохе отклонитесь назад и позвольте партнеру держать вас. Сначала выполняйте упражнение по очереди, а затем одновременно.*

**Стул.** *Встаньте спиной друг к другу, ступни расставлены. Приседайте до тех пор, пока не соприкоснетесь ягодицами. Положите руки на талию. Дышите глубоко. Когда у вас заболят ноги, представьте, что между вами течет поток энергии, который позволит вам продержаться еще немного. Выпрямитесь и расслабьтесь.*

**Заключительная часть занятие.**

**Тянемся навстречу солнцу.**

Растяжка «Солнечный свет» вытягивает вверх и заряжает энергией все тело, особенно спину, делая ее гибкой и сильной, а также проясняет разум

1 Встаньте в позу Горы (Тадасана), лицом к окну или к друг другу, смотрите прямо перед собой. Ноги прямые, ступни вместе. Сложите руки в приветствие намасте. Глубоко вдохните и представьте веревку, которая осторожно тянет вас за макушку вверх, в то время как ваши ступни твердо стоят на земле. Зажигайте улыбку на вашем лице. Благодаря этой растяжке вы готовы к новому дню. Можно встать лицом к другу. Глубокое дыхание поможет вам плавно переходить из одной позы в другую. Общее правило: на вдохе вы тянетесь вверх или наклоняетесь назад, а на выдохе наклоняетесь вперед. «Истинно говорят: гибкая спина — залог долгой жизни». *Китайская поговорка*

2 На вдохе вытяните руки высоко над головой. Сложите ладони вместе и задержитесь на несколько секунд.

3 Теперь выдохните и наклонитесь вперед, согнув колени и поставив ладони перед собой на пол.

**4** Сделайте одной ногой шаг назад как можно дальше, затем шагните другой ногой. Тяните пятки назад, не прогибайтесь, держите ноги прямыми. Представьте, что все ваше тело — это сильное, устойчивое дерево.

5 Опуститесь на пол, поднимите ягодицы и прогните спину,

6 Вдохните и на выдохе упритесь пальцами ног в пол и под нимите ягодицы вверх когда вы делаете выдох. Держите голову прямо. Это поза Собаки. Задержитесь в позе. Затем плавно прогибаясь проползите – это поза Кобры. несколько вдохов и выдохов. Постарайтесь опустить пятки на пол и выпрямить ноги.

7 На выдохе согните колени и посмотрите вперед (или на партнера). Прыжком соедините ступни и сядьте на корточки, упираясь ладонями в пол.

8 Теперь встаньте, руки поднимите высоко над головой и соедините ладони. Сделайте глубокий вдох. Тянитесь вверх, чтобы стать выше ростом. Задержитесь на несколько секунд.

9 Выдохните и сложите руки перед собой в намаете. Эта поза завершает растяжку «Солнечный свет». Повторите всю последовательность поз столько раз, сколько потребуется, чтобы вы почувствовали, как согрелось и ожило ваше тело.

**Список библиографических источников**

1. Большая иллюстрированная энциклопедия Йога Джуди Смит, Дорил Холл, Бел Гиббс - г. Москва издательство «Эксмо» 2006 г.
2. <http://www.planeta-peremen.ru/children.php>
3. <http://www.yogaroom.ru/folder1/>
4. <http://www.wonderlang.ru/detskaya-joga.html>
5. Ежеквартальный журнал «Йога» подборка номеров