

«Без зайвих рухів, або Східна фізкультура в дитячому садку»



Чому її обрали?

- **Східна фізкультура** — це комплекс різних практик, які спрямовані на фізичний і психічний розвиток особистості. Серед різновидів східних оздоровчих систем ми обрали хатха-йогу, основа якої полягає у підтриманні статичних поз. Їх виконання вимагає плавних, осмислених рухів, спокійного ритму й надає на організм дитини помірне навантаження. Значна частина вправ з хатха-йоги повторюють пози тварин, птахів, і дітям легко їх сприймати завдяки своїй уяві.

- Гімнастика з елементами хатха-йоги доступна дітям будь-якої категорії: з ослабленим здоров'ям, із низьким рівнем розвитку фізичних якостей, із проблемами в емоційно-вольовій сфері. Крім того, заняття хатха-йогою не потребують багато вільного місця та спеціального обладнання. Достатньо килимка та зручного одягу.



Складові заняття з хатха-йоги:

- силові статичні та динамічні вправи - асани
- вправи на зміцнення суглобів і хребта, внутрішніх органів;
- вправи для очей — цигун;
- дихальні вправи — пранаяма;
- пальчиковий масаж — шияцу;
- ігри-тренінги для розвитку навичок спостережливості, уваги, самостійності, активності та творчості;
- пальчикова гімнастика — мудри;
- вправи на розслаблення;
- внутрішня релаксація.

Які вправи виконуємо?

Основа хатха-йоги складається зі статичних поз, у яких потрібно тримати тіло певний час. Такі пози називаються асанами. Усі вони мають назви тварин, предметів і явищ природи.

- **Асани**



Пранаяма

Уміння правильно дихати — основна вимога до виконання вправ з хатха-йоги. За індуїстським світоглядом, дихання — це життя. А щоб воно було якісним і довгим, треба вміти правильно дихати. Цього навчає **пранаяма** — техніка свідомого контролю та регулювання диханням. Під час занять ми навчаємо дітей правильно виконувати дихальні вправи та концентруватися на відчуттях.



Що потрібно робити для того, щоб навчити дітей правильно дихати?

- проводьте заняття у чистій, сухій та добре провітреній кімнаті;
- виконуйте дихальні вправи до прийому їжі;
- обирайте одяг, що не обмежує рух дітей;
- дозуйте кількість і темп виконання вправ, не перевтомлюйте дітей;
- використовуйте основні асани для дихальних вправ — «Лотос», «Напівлотос», «Алмаз».



«Лотос»



«Напівлотос»

“Алмаз”

Пранаяма в практиці

Під час виконання дихальних вправ з Пранаяма для новичків рекомендовано виконувати на рахунок 4 вдих, 4 видих і так дихати всю практику, далі збільшувати 5 або 6 вдих і видих, ускладнюємо 6 вдих, 2 затримка, 6 видих.



Шияцу

Масаж - один з найдавніших методів цілительства. Всі ми користуємося дотиками, не підозрюючи, що це **масаж**. Ласкавий дотик цілюще для нашого емоційного і фізичного благополуччя.



Точковий масаж для дітей в дитячому садку - це можливість прищепити дитині звичку правильного дозвілля, яка сприяє розвитку, як мовних навичок, так і розробці мускулатури.

Основні умови проведення самомасажу для дітей:

- -не застосовувати занадто активно силу під час натискання на зазначені точки;
- - рухи повинні бути плавними, **масажними**;
- -рухатись необхідно в напрямку від периферії до центру, тобто від кистей рук до плеча;

Мудри

Східна фізкультура дає змогу розвивати в дітей мислення, мовлення та **дрібну моторику рук**. Для цього ми використовуємо мудри — це особливі положення рук, які позитивно впливають на загальний фізичний і психічний стан усього організму. Мудри слід виконувати сидячи. Тому ми використовуємо їх не лише на занятті з фізкультури, а й під час будь-якої діяльності дітей. Щоб їм було легше навчитися складати пальці у фігури, проводимо навчання в ігровій формі.



Цигун для очей

Важливо підтримувати зір у функціональному стані, щоб ясно бачити та сприймати предмети. В цьому нам допомагає Цигун гімнастика для очей.

Які вправи виділяють в Цигуні при роботі з очима:

- Для покращення зору
- При близорукості
- При дальнозоркості

Висновок

Східна фізкультура – це засіб зміцнення здоров'я та система вдосконалення особистості. Ми використовуємо її на своїх заняттях з дошкільниками, щоб виховувати в них свідоме ставлення до власного здоров'я. За допомоги цих вправ формуємо в дітей правильну поставу, розвиваємо м'язову силу та гнучкість, виховуємо волюві зусилля та психічні якості. А головне на таких заняттях діти отримують позитивні емоції та заряд бадьорості на весь день.

